Orison Swett Marden

Le Triomphe Des Forces Mentales

Sommaire

Chapitre 1
La maîtrise de la pensée empêche les naufrages de la vie

Nous bâtissons l'avenir, pensée sur pensée,
Heur ou malheur, et nous ne le savons pas !
C'est ainsi que l'univers est construit,
Quoiqu'on appelle cela le hasard !
Choisis donc ta destinée, et prépare-la,
Car l'amour lait naître l'amour, et la haine appelle la haine.

Ella W. WILOOX

Une vieille légende raconte qu'un certain homme de peu d'instruction hérita d'un vaisseau. Il ne connaissait rien de la mer, rien de la navigation ni de la mécanique, mais la fantaisie lui prit de partir en voyage et de commander lui-même son bâtiment.

Celui-ci fut mis en état d'appareiller ; le capitaine improvisé laissa l'équipage remplir ses besognes habituelles, car le nombre et la variété des opérations à faire le confondaient. Cependant, une fois qu'on eut pris la mer, le travail devint plus simple, et le capitaine eut le temps d'observer ce qui se passait. Comme il arpentait le pont d'avant, il vit un homme qui tournait une lourde roue, tantôt d'un côté, tantôt de l'autre.

– Que fait là cet homme ? demanda-t-il.

– C'est le pilote. Il dirige le vaisseau.

– Quelle sottise ! Je ne vois aucune utilité à ce qu'il le secoue comme cela tout le temps. Il n'y a que de l'eau devant nous ; les voiles seront bien suffisantes pour nous faire avancer. Quand la terre sera en vue ou qu'un navire viendra vers nous, il sera temps de diriger ! Hissez toutes les voiles et laissez aller librement.

On obéit à cet ordre, et les rares survivants du naufrage qui se produisit bientôt conservèrent le souvenir du capitaine insensé qui croyait qu'un navire peut se diriger lui-même.

Quelle direction donnez-vous à votre propre intelligence ?

Vous dites que le cas est invraisemblable, et vous avez raison. Comment être aussi fou que cela !... Et cependant... une telle folie existe, elle est même très répandue, et je ne suis pas certain que vous n'en soyez peu ou prou la victime.

Réfléchissez un moment. N'êtes-vous pas l'héritier de quelque chose d'infiniment plus précieux que n'importe quel navire, votre propre vie, votre propre intelligence ? Quelle direction donnez-vous à cette intelligence ? La laissez-vous voguer à sa fantaisie ? Permettez-vous aux vents de la colère et des passions de l'emporter dans leurs tourbillons ?

Laissez-vous des amitiés douteuses, des lectures dangereuses, des amusements coupables entrer dans votre vie sous des formes que vous n'auriez pas délibérément choisies ?...

Êtes-vous réellement le chef de votre vaisseau, vous sentez-vous capable de le conduire au sûr rivage de la paix, du succès et du bonheur ?

Sinon, n'aimeriez-vous pas devenir le maître de la situation, le guide sage et éclairé de vous-même ?

C'est plus simple que vous le croyez !... Il suffit pour cela de connaître quelques vérités fondamentales, et de les mettre en pratique. Vous dire comment, stimuler vos efforts, est l'objet de cette série de petites causeries sur la puissance de la pensée dans la pratique de la vie.

L'esprit est le gouvernail de toutes choses en ce monde. Cette vérité a été trop longtemps négligée et incomprise. Même quand on a rendu hommage à sa puissance, on a cru que c'était une force inamovible, réservée à quelques rares génies.

Vous avez en mains l'instrument qui peut changer votre vie

Ces dernières années seulement, on a mieux étudié, mieux compris l'art de diriger sa pensée, de se servir d'elle pour modifier son caractère, pour changer les circonstances extérieures ou du moins leur effet sur soi-même, et pour conquérir santé, bonheur, et succès.

Les possibilités de la culture de l'esprit sont infinies, ses conséquences éternelles, et pourtant combien de gens abandonnent tout à la chance, aux circonstances, au lieu de chercher à les dominer par leur action mentale !

Il ne peut y avoir d'étude plus importante, de plus haut devoir envers nous-mêmes et ceux qui nous entourent, que le contrôle, le perfectionnement de la pensée, qui a pour résultat le développement de toutes les facultés.

Peut-être parce que la pensée en elle-même est intangible, et que la plupart d'entre nous ont si peu d'empire sur elle, on s'imagine que la direction de l'esprit est une chose abstraite, difficile, qui demande pour réussir une étude ardue, des loisirs, et une grande culture intellectuelle. Rien n'est plus loin de la vérité.

Toute personne, même ignorante, et même surchargée de travail, possède tout ce qui est nécessaire, et tout le temps nécessaire, pour modeler à son gré sa pensée, son caractère, et en conséquence son corps et sa vie. Chacun aura une tâche différente, des problèmes différents à résoudre, des résultats différents à atteindre ; mais les procédés sont pratiquement semblables, et la transformation n'est pas plus impossible pour une personne que pour une autre.

Dans les mains d'un maladroit, un ciseau de sculpteur peut gâter la plus jolie statue ; dans les mains d'un criminel, il peut devenir un outil de voleur ou une arme de meurtrier.

Nous qui avons en mains l'instrument qui peut embellir, enlaidir ou même détruire nos natures, quels fous nous sommes de ne pas essayer de produire la beauté et l'harmonie, le bonheur et le succès !

Sachez ce que vous voulez exactement et apprenez à vos enfants la maîtrise de la pensée

Le sculpteur ne quitte pas son marbre des yeux pendant qu'il y travaille. Le regard bien droit, il cherche par chaque coup de ciseau à contribuer au résultat final, et ce résultat, il l'a fixé d'avance dans son esprit, il s'est tracé un modèle d'après son idée.

Nous devons faire de même en ciselant nos caractères, en sculptant nos vies. Nous devons savoir ce que nous voulons, savoir que nous pouvons l'atteindre, et nous mettre vaillamment à la tâche, sans jamais nous relâcher.

Chaque pensée est un coup de ciseau qui façonne une part de nos vies. Prenons donc la ferme résolution de faire servir nos pensées à un bon usage, au meilleur usage possible, puis tendons notre volonté à réaliser cette détermination.

Si pleins de zèle que nous puissions être pour cette tâche importante, d'anciennes habitudes et des idées bien arrêtées la rendent difficile pour des adultes ; aussi les plus beaux résultats dans la maîtrise de soi-même sont obtenus par la nouvelle génération.

Comme dit M. T. Carter :

"Si les parents et les éducateurs, au lieu de faire si grand cas de l'obéissance forcée et de l'autorité extérieure, se consacraient à apprendre aux enfants et aux adolescents la belle leçon de la maîtrise de la pensée, les problèmes d'éducation seraient merveilleusement simplifiés, et un niveau bien supérieur d'êtres humains apparaîtrait bientôt sur cette planète.

"L'enfant habitué à avoir des pensées justes, à chasser les idées fausses, à gouverner son propre royaume mental, a besoin de toujours moins d'autorité étrangère, et grandit l'esprit pur et sincère, parce qu'il n'a rien à cacher. Ceux qui apprennent de bonne heure le contrôle de soi-même échappent à beaucoup de pénibles expériences qui assombrissent les vies de ceux qui ignorent cette précieuse leçon."

Ainsi donc, pour notre bien, et pour le bien des jeunes âmes dont nous avons la garde, voyons quelles grandes bénédictions nous procurent l'équilibre et la sage direction de nos forces mentales.

Chapitre 2
Comment l'esprit domine le corps

Le pouvoir que notre esprit a tué notre corps est merveilleux. Donc, que l'esprit soit toujours un maître.

GOETHE

Avant que vous puissiez maîtriser votre pensée, il vous faut une réalisation tangible de son pouvoir et de son importance, non l'acceptation passive d'un fait. Vous devez sentir, vous devez être convaincu, qu'une mauvaise pensée vous fait du mal, qu'une bonne pensée vous est bienfaisante et tonique.

Il ne faut pas jouer avec le feu, et s'imaginer qu'on peut ne pas se tenir tout le temps sur ses gardes. Vous devez croire, au plus profond de votre conscience, que la pensée seule est éternelle, qu'elle est la maîtresse souveraine de votre sort, et que la pensée de chaque moment a sa part dans la création de votre destinée.

Vous devez vous persuader qu'une sage direction de vos pensées aura pour résultat que toutes bonnes choses viendront naturellement à vous, et que, par contre, toutes les mauvaises choses seront votre lot si vous employez mal le pouvoir que Dieu vous a donné. Cette certitude est prouvée par des faites irréfutables.

On reconnaît de plus en plus la valeur de la pensée dans le travail du monde, matériel et moral. Des gens dont les vues varient sur beaucoup de détails sont d'accord en cela. Les résultats qu'on a obtenus par des démonstrations pratiques convainquent les esprits les plus incrédules. Des expériences scientifiques sont venues à l'appui des affirmations des penseurs.

L'influence dominante de la pensée sur les muscles

Le professeur Anderson, de l'Université de Yale, a réussi à peser une pensée ou plutôt le résultat d'une pensée. Un étudiant fut placé sur une balance, de façon que le centre de gravité de son corps fût exactement au milieu. Invité à résoudre des problèmes mathématiques, le poids croissant du sang affluant au cerveau changea ce centre de gravité, et fit immédiatement osciller la balance de ce côté.

Répéter la table de multiplication de 9 causa un plus grand déplacement que de répéter la table de 5, et, en général, le déplacement s'accentua avec une plus grande intensité de la pensée.

Continuant l'expérience, le professeur pria l'étudiant de s'imaginer qu'il faisait de la gymnastique avec ses jambes. Comme il exécutait les mouvements mentalement, un à un, le sang se portait aux membres inférieurs en quantité suffisante pour faire fléchir la balance dans le sens correspondant.

Par une action purement mentale, le centre de gravité du corps fut modifié de quatre pouces, autant qu'en soulevant les bras joints au-dessus des épaules. Ces expériences furent répétées avec les mêmes résultats sur un grand nombre d'étudiants.

Pour prouver encore l'influence dominante de la pensée sur les muscles, on enregistra la force du bras droit et du bras gauche de 11 jeunes gens. La force moyenne des bras droits était de 111 livres ; celle des bras gauches de 97 livres. On pratiqua alors des exercices spéciaux avec la main droite seulement pendant une semaine.

Des expériences des 2 bras furent encore faites ; tandis que la force moyenne du bras droit avait augmenté de 6 livres, celle du bras non exercé avait augmenté de 7 livres.

Cela montrait clairement que l'action de l'esprit unie à la gymnastique développait non seulement les muscles au travail, mais aussi les autres muscles soumis à la même influence mentale.

On envoie le sang et les forces nerveuses dans les parties voulues du corps par un effort purement cérébral.

L'exercice corporel n'aurait que peu d'effet sans la pensée appropriée

Le Dr Anderson raconte à ce propos :

"Je puis prouver par le muscle de mon jarret que la volonté de l'esprit domine tous les exercices physiques. Je me couche sur ce membre et pense à une gigue, et quoique mes pieds ne bougent pas et que mes muscles semblent inactifs, aussitôt le muscle du jarret jaillit à mes pieds, montrant qu'il y a eu un flot de sang correspondant, et que si réellement je dansais une gigue, mes muscles seraient bien pourvus par le stimulant mental."

Sandow, l'inventeur de l'exerciseur qui porte son nom, a enseigné depuis longtemps que l'exercice corporel n'aurait que peu d'effet sans la pensée appropriée, et qu'un très petit exercice, dirigé par la pensée, revivifie et fortifie merveilleusement le corps.

Certains professeurs de culture physique vendent cette vérité à haut prix ! Le professeur Anderson affirme qu'un intérêt vivant pris dans les jeux sportifs fait beaucoup plus de bien que des mouvements de gymnastique, accomplis de façon toute machinale. Il prétend même que la marche est un pauvre dérivatif pour les travailleurs intellectuels, car elle est si purement automatique qu'elle n'attire pas le sang hors des centres cervicaux congestionnés.

Une course rapide, avec un but défini, enverra le sang dans les jambes et les fortifiera. Il préconise aussi les exercices devant un miroir, en regardant les muscles se tendre avec les différents mouvements.

Avant ces expériences, le professeur Gates, de Washington, a prouvé qu'il pouvait, en plongeant une main dans un bassin presque plein d'eau et en voulant intensément que le sang s'y porte, faire déborder l'eau. Ainsi la mesure du sang envoyée à la main put être mesurée, puisqu'elle correspondait à la quantité de l'eau débordée.

Chacun ne peut obtenir cela à un premier essai, peut-être même pas en 100 essais, mais c'est un exemple de la domination que l'esprit est capable d'atteindre sur le corps.

Les sécrétions du suc gastrique dans l'estomac ne s'opèrent pas automatiquement

Il y a quelques années, par des expériences sur le fameux Beaumont, qui avait guéri d'une blessure à l'estomac mais en gardant la plaie ouverte, des médecins démontrèrent l'effet des émotions sur la digestion et les autres fonctions vitales. Un télégramme annonçant une catastrophe déprima et enfiévra les cellules qui sécrétaient les sucs gastriques, et la nourriture non digérée resta dans l'estomac pendant des heures.

Des expériences faites sur des chiens par le scientiste russe, professeur Ivan Pavlov, ont aussi prouvé catégoriquement que les sécrétions du suc gastrique dans l'estomac ne s'opèrent pas automatiquement, comme on l'a longtemps supposé, quand la salive est sécrétée ou quand la nourriture pénètre dans l'estomac.

Au contraire, le suc est sécrété quand un chien s'attend à recevoir une nourriture favorite, par exemple de la viande crue, et le phénomène se produit même si cette nourriture ne lui est pas donnée ou si elle lui est retirée. C'est donc l'idée, l'attente du plaisir qui a causé cette sécrétion, non la jouissance matérielle elle-même.

La part jouée par l'imagination dans ce qu'on supposait être des fonctions purement mécaniques et physiques, était ainsi démontrée. Le côté psychologique de la digestion, comme de toute autre fonction corporelle, est d'une extrême importance.

Les émotions déprimantes généralisent dans le système vital des composés malfaisants

Le plus merveilleux résultat des expériences faites par le professeur Gates fut la découverte que certains états d'esprit font naître des produits chimiques dans le corps. Il écrit :

"En 1879, j'étudiai la respiration d'un sujet, passée à travers un tube refroidi avec de la glace pour condenser les qualités volatiles de la respiration, et je notai que l'iodure de rhodopsin, mélangé avec ces produits condensés, ne produisit pas de précipité observable. Mais, quelques instants après que le sujet se fut mis en colère,

apparut un précipité brunâtre, indiquant la présence d'un corps chimique produit par l'agitation.

"Ce précipité, extrait et administré à des hommes et à des animaux, leur causa de l'émotion et de l'excitation. Une douleur extrême, comme celle produite par la perte d'un enfant récemment décédé, produisit un précipité gris ; le remords, un précipité rose, etc.

"Mon expérience montre que les émotions violentes, malveillantes ou déprimantes, généralisent dans le système vital des composés malfaisants, dont quelques-uns sont extrêmement dangereux. Par contre, les émotions agréables et heureuses y propagent des composés chimiques de valeur nutritive, qui stimulent les cellules à fabriquer de l'énergie.

"Les couleurs de ces précipités dépendent des produits chimiques employés, mais, avec les mêmes produits chimiques, les différentes émotions produisent de différentes couleurs."

Les expériences faites par le professeur Jacques Loëb à l'Université de Chicago et à celle de Stanford ont semblé montrer que la pensée produit des phénomènes similaires à ceux de l'électricité, que, sous son influence, les particules de matière vivante changent du positif au négatif, et du négatif au positif. Cela ramène à la vieille comparaison de la pensée à un "télégramme de l'esprit", et recule les horizons du domaine spirituel jusqu'à l'infini.

Chapitre 3
La pensée cause la santé et la maladie

"C'est l'Esprit qui vivifie. La chair ne sert de rien."

L'Écriture sainte

Chaque volonté, chaque pensée de l'homme prennent naissance dans son cerveau, d'où elles sont dirigées dans les membres où elles se terminent en actions. Tout ce qui vient du cerveau dans le corps est en harmonie avec l'ordre des membres. Ainsi un homme construit sa vie dans son être physique, et ainsi les anges découvrent son autobiographie dans sa structure.

SWEDENBOEG

Il n'est pas nécessaire, d'ailleurs, de recourir aux expériences scientifiques pour prouver la puissance de l'esprit sur la santé et la maladie. Les expériences de chaque jour en donnent d'innombrables preuves. Des incidents frappants ont été recueillis par centaines par les médecins, mais quelques exemples suffiront.

Nous sommes tellement accoutumés aux effets mortels de certaines sortes de pensées que nous ne réfléchissons même pas que ce sont elles qui ont causé la maladie et la mort.

Quelques personnes meurent d'un "choc". Qu'est-ce que cela signifie ? Simplement que quelque pensée soudaine a tellement bouleversé le mécanisme du corps qu'il s'est arrêté.

La peur – c'est-à-dire une pensée de peur – a paralysé le mouvement du cœur. L'excitation l'a fait battre si fort qu'un vaisseau sanguin a éclaté. La joie soudaine a causé un afflux de sang qui a rompu les délicates membranes. Un bien-aimé est mort, et le chagrin ressenti a été tel que la personne affligée a décliné et est morte à son tour, d'une maladie bénigne à laquelle son corps affaibli n'a pu résister ou même sans maladie aucune, rien que la hantise de sa pensée funèbre.

Preuve suprématie du moral sur le physique

Un jour, à Londres, un trolley électrique se brisa et tomba tout en flammes sur la chaussée. Une jeune dame, semblant en parfaite santé, allait monter dans une des voitures, mais, en voyant l'accident, elle s'affaissa, morte. Le fil ne l'avait pas touchée ; elle n'avait eu aucun mal ; elle avait simplement pensé qu'elle était en danger, et l'avait pensé si intensément que quelque chose en elle s'était rompu et avait séparé son esprit de son corps. Un cerveau plus calme, mieux équilibré, aurait sauvé sa vie.

Une belle jeune fille avait reçu à la figure un coup de canne de golf, qui lui avait brisé la mâchoire. Elle fut guérie en quelques semaines ; cependant une cicatrice resta, qui endommageait sa beauté.

L'idée d'être défigurée prit possession d'elle avec une telle force, qu'elle se mit à fuir tout le monde, et tomba dans une profonde mélancolie. On tenta pour la distraire d'un voyage en Europe, on lui fit suivre des traitements coûteux chez de grands spécialistes, tout fut en vain.

La conviction qu'elle était devenue un objet d'horreur enlevait toute la joie de sa vie, détruisait toute la force de son corps. Elle ne put bientôt plus quitter son lit. Les médecins ne trouvèrent aucun mal dans ses organes ; elle se mourait simplement d'une pensée !

C'était absurde sans doute, mais c'est une preuve saisissante de la suprématie du moral sur le physique. Si cette pauvre jeune fille avait été capable de chasser son idée fixe, la santé lui serait revenue.

Ce qui fait blanchir les cheveux

La crainte, le chagrin ont souvent fait blanchir les cheveux en quelques heures ou en quelques jours. Le roi Louis II de Bavière, Marie-Antoinette, Charles Ier d'Angleterre, le duo de Brunswick sont des exemples historiques, et à chaque instant des faits semblables se produisent dans la vie moderne.

L'explication supposée de ce phénomène est que la forte émotion a causé la formation de produits chimiques, probablement de soufre, qui a changé la couleur du suc des cheveux. Cette action s'est produite soudainement par l'effet de l'émotion, au lieu de venir graduellement avec les années.

Le Dr Rogers déclare : "Bien des causes accélèrent la mort des cheveux, plus particulièrement les passions déprimantes, les anxiétés corrosives, et la pensée intense."

Des hommes sont morts, parce qu'ils croyaient qu'ils étaient mortellement blessés quand ils n'avaient reçu aucune blessure. On a souvent raconté l'histoire de cet étudiant en médecine, succombant à la frayeur quand ses camarades, par plaisanterie, avaient prétendu le saigner.

Un homme qui crut avoir avalé un poison ressentit tous les symptômes de l'empoisonnement, y compris une inflammation à l'estomac, jusqu'à ce qu'on découvrît qu'il s'était trompé.

D'autre part, la souffrance et la maladie peuvent disparaître sous l'influence de fortes pensées de n'importe quelle sorte ; émotion, alarme ou grande joie.

L'idée dominante de sauver sa statue avait chassé le mal de son corps

Benvenuto Cellini, au moment de mettre à la fonte sa fameuse statue de Persée, qui se trouve maintenant à Florence, fut saisi d'une fièvre soudaine et obligé d'aller à la maison se coucher. Au milieu de ses souffrances, un de ses ouvriers accourut lui dire : "Ô maître, votre statue est gâtée, et il n'y a pas moyen de la sauver !" L'artiste se rhabilla en hâte, il courut à sa fournaise, et trouva son métal craquelé. Il commanda qu'on apportât du bois sec, activa le feu, travailla frénétiquement sous la pluie qui tombait, et sauva son chef-d'œuvre.

Il continue ainsi son histoire :

"Après que tout fut fini, je pris une assiettée de salade qui se trouvait là sur un banc, je mangeai de grand appétit et bus avec l'assemblée. Puis j'allai me remettre au lit – car il était alors 2 heures du matin. Je me sentais bien portant et heureux, et je dormis aussi paisiblement que si je n'avais jamais été effleuré par la maladie."

Son idée dominante de sauver sa statue n'avait pas seulement chassé de son cerveau la pensée du mal, mais avait réellement chassé le mal de son corps.

L'âme peut tirer le corps hors de son cercueil

On raconte que Muley Molue, le grand chef maure, était couché en proie à un mal incurable, presque à l'agonie, tandis qu'une terrible bataille faisait rage entre ses troupes et les Portugais. À un moment décisif, voyant ses soldats faiblir, il sauta de sa litière, rallia son armée, la conduisit à la victoire, et seulement alors, il tomba épuisé et mourut.

Le biographe du docteur Elisée Kaae a écrit :

"Je lui demandai quelle était la meilleure preuve qu'il connût de la suprématie de l'âme sur le corps. Il réfléchit un moment à ma question, et répondit ainsi :

"– l'âme peut tirer le corps hors de son cercueil, Monsieur ! Au temps où je naviguais, notre capitaine était mourant ; je dis : mourant. J'ai vu assez de moribonds dans ma vie pour le savoir. Chaque fibre de son vieux corps était un ulcère. Je n'ai jamais vu un aussi mauvais cas, les hommes en meurent habituellement longtemps avant d'être aussi malades qu'il l'était.

"Il y eut des troubles à bord ; certainement la révolte éclaterait dès qu'il aurait rendu son dernier souffle. Je pensai qu'il méritait de mourir en chef. Je descendis près de sa couchette et criai à son oreille : Mutinerie, capitaine, mutinerie ! Il secoua sa torpeur cadavérique. "Montez-moi sur le pont ! ordonna-t-il, et faites comparaître ces gens devant moi !"

"Il écouta les plaintes, distribua les punitions... et dès ce moment, il entra en convalescence."

L'empereur don Pedro du Brésil se trouvant malade en Europe, fut guéri par une dépêche de sa fille, qui le remplaçait comme régente, et qui lui apprenait qu'elle avait signé un décret abolissant l'esclavage dans son pays, réalisant le rêve de toute la vie du souverain.

C'est l'esprit qui nous donne la force dont nous avons besoin

D'où vient la force qui permet à une femme frêle et délicate, malade depuis des années, incapable de rien faire par elle-même, ayant à peine assez de forces pour traverser sa chambre, de monter en courant plusieurs étages et d'arracher ses enfants endormis d'une maison en flammes ?

Certainement rien n'a été changé à sa condition physique, à ses muscles, à son sang, et cependant elle fait ce qui, dans des circonstances ordinaires, lui auraient été impossible.

Devant l'imminence du péril elle oublie sa faiblesse, elle ne voit que le danger de ses enfants bien-aimés. Elle croit fermement, pour un instant, qu'elle peut faire ce qu'elle essaie de faire, et elle le fait. C'est l'esprit qui lui a donné la force nerveuse dont elle avait besoin, c'est la pensée qui a triomphé de son corps et lui a communiqué son énergie victorieuse.

Cette suprématie de l'esprit sur la matière nous est constamment prouvée de bien des manières. Ce qui est surprenant, c'est que l'humanité ait été si longtemps à la reconnaître et à en tirer des applications pratiques.

Comme le pouvoir que possède l'électricité de traverser les océans et les airs, de transmettre des messages et de répandre la voix humaine, cette merveilleuse faculté a toujours existé, mais on ne le savait pas, on commence seulement à la connaître.

C'est par la foi que l'essentiel de toute guérison se produit

Le rôle joué par l'esprit dans la guérison des maladies est constaté par les médecins, et on a déjà écrit de gros livres pour en citer des exemples.

Une des plus hautes autorités médicales, le docteur William Osier, nommé professeur à l'Université d'Oxford par Edouard VII, dit dans *l'Encyclopédie Américaine.*

“La méthode psychique a toujours rempli en thérapeutique une part importante, quoique pas assez connue. C'est par la foi, qui relève l'esprit abattu, fait circuler le sang plus librement et détend les nerfs, que l'essentiel de toute guérison se produit.

“Le découragement ou le manque de foi, conduit souvent la constitution la plus robuste aux portes du tombeau. La foi permet à une cuillerée d'eau claire ou à une pilule de mie de pain d'accomplir presque des miracles de guérison, quand le désespoir a fait abandonner les meilleurs remèdes. La base de la réussite en médecine est : foi dans le docteur, dans ses ordonnances et ses méthodes.”

De même, le docteur Jeliffe, de l'Université de Columbia, écrit dans *l'Encyclopédie* précitée :

“Sans aucun doute, le plus ancien et cependant le plus moderne agent thérapeutique est la suggestion. La guérison par la foi n'est pas la propriété spéciale d'une secte ou d'une église, ni le droit exclusif d'un système. Qu'il s'agisse de foi en Dieu ou dans les divinités – fussent-elles des idoles de bois ou de pierre –, de grossières superstitions, de foi dans le docteur, de croyance en nous-même, inspirée du dehors ou du dedans, toutes ces manifestations de la puissance mentale agissent avec une force extraordinaire sur les fonctions corporelles.

“Elles ne déplaceront pas les montagnes, elles ne peuvent guérir la consomption ; elles ne raccommoderont pas une jambe cassée, ne guériront pas une paralysie organique ; mais cependant la suggestion, sous ses formes variées, est une des aides thérapeutiques les plus précieuses.

"De là le succès et les abus des hypnotiseurs, des somnambules extra-lucides, des rebouteux, et des quantités de parasites de ce genre.

"L'esprit humain est crédule, il croit ce qu'il désire ou veut croire, et l'usage de la suggestion en médecine est un des plus grands pouvoirs pour le bien et pour le mal."

Dans cette déclaration, le docteur Jeliffe est peut-être ultra-conservateur, car il admettrait certainement que la remise en place d'un os brisé est virtuellement affectée par l'état d'esprit du malade !

Il conviendrait aussi que le ferme espoir de guérison, ajouté à de bonnes conditions de climat et d'hygiène, peut beaucoup pour la cure des cas moyens de consomption, et il reconnaîtrait que certaines paralysies ont été radicalement guéries par de violentes émotions qui ont bouleversé tout le système nerveux.

La plupart de nos maux viennent des docteurs et de l'imagination

Il y a longtemps, sir James Simpson a dit :

"Le médecin ne connaît pas et ne pratique pas toutes les ressources de son art, quand il néglige la merveilleuse influence de l'esprit sur le corps."

Churchill nous a donné la philosophie de la santé dans ce quatrain :

"Le sûr chemin de la santé – qu'on dise ce qu'on voudra –
Est de ne jamais croire que nous soyons malades.
La plupart de nos maux, à nous pauvres mortels,
Viennent des docteurs et de l'imagination."

Chapitre 4
Notre plus grand ennemi, la crainte

Nos doutes sont des traîtres ; ils nous font perdre les biens que nous pourrions souvent conquérir, en nous empêchant d'essayer.

SHAKESPEARE

Le plus mortel instrument qui puisse annihiler les vies humaines est la crainte. La crainte rabaisse le caractère, détruit l'ambition, provoque ou cause la maladie, paralyse le bonheur en soi-même et chez les autres, et empêche de réussir en rien. Elle n'a pas une qualité en compensation. C'est tout mal.

Les psychologistes savent bien maintenant qu'elle appauvrit le sang, trouble l'assimilation et coupe court à la digestion. Elle amoindrit la vitalité mentale et physique, tue tout élément de succès. Elle est fatale au bonheur de la jeunesse, et c'est le plus terrible compagnon de la vieillesse. La joie s'envole devant son aspect terrifiant, et la gaîté ne peut habiter sous le même toit qu'elle.

"La plus variée des conditions morbides qui font tant de tort au genre humain est l'état de crainte, dit le docteur Holcomb. On y observe plusieurs degrés ou graduations depuis la vague appréhension d'un mal menaçant, jusqu'à l'état d'extrême alarme ou de terreur. Mais sur toute la ligne c'est la même chose : une impression paralysante des centres nerveux, qui peuvent produire une infinité de symptômes morbides."

"La crainte est comme l'acide carbonique répandu dans l'atmosphère, dit Horace Fletcher. Elle cause l'asphyxie mentale, morale, et spirituelle, et quelquefois la mort."

Pourtant depuis notre naissance, nous vivons en présence et sous la domination de ce mauvais génie, la crainte.

100 fois par an on recommande à l'enfant de prendre garde à ceci, de prendre garde à cela. Il pourrait s'empoisonner, il pourrait être mordu, il pourrait être tué. Quelque chose de terrible lui arrivera peut-être s'il ne fait pas ceci ou cela.

C'est un grand malheur pour un enfant d'avoir une mère perpétuellement en proie aux craintes nerveuses

Des hommes vigoureux, des femmes intelligentes ne peuvent supporter la vue de quelque animal ou insecte inoffensif, parce qu'étant enfants, on leur a dit qu'ils leur feraient du mal.

Une des pires cruautés possibles est d'imprimer dans une petite imagination sensible la terrible image de la crainte, qui, comme les lettres taillées sur un tronc d'arbre, devient plus grande et plus profonde avec l'âge. Les ombres de ces impressions pèseront sur la vie entière et obscurciront le brillant soleil de la joie et du bonheur.

Un écrivain australien a dit :

"C'est un grand malheur pour un enfant d'avoir une mère perpétuellement en proie aux craintes nerveuses. Une telle mère créera inévitablement autour de son enfant une atmosphère de crainte, de timidité grandissante. La conséquence de cet état d'esprit est l'habitude de s'attendre en toutes choses au pire. La mère qui ne fait jamais un geste, qui ne permet jamais à son enfant d'en faire, sans conjurer une myriade de possibilités désastreuses, empoisonne la coupe de la jeune vie avec un poison lent.

"Je connais des centaines de garçons et de filles qui, aujourd'hui, sont faibles, passifs, sans énergie, simplement parce que, dans leur âge tendre, on leur a appris à voir le danger dans tout ce qu'ils faisaient ou essayaient d'entreprendre.

"Une mère encourt une terrible responsabilité quand, par ses craintes puériles, elle étouffe en germe chez son enfant le courage, l'endurance, l'initiative et la maîtrise de soi."

Celui qui remplit un enfant de terreur commet un crime

"Pendant plus de 20 ans, dit un Italien, le docteur Lino Ferriani, j'ai étudié la criminalité et la psychologie enfantine. J'ai été amené à reconnaître le triste fait qu'au moins 88 pour 100 d'enfants d'une timidité morbide auraient pu être guéris et sauvés en temps opportun, au moyen de principes de sens commun qui leur auraient inspiré un salutaire courage."

Non satisfaites d'installer dans les âmes de leurs enfants la crainte de choses possibles et réelles, nombre de mères et la plupart des bonnes et des nourrices inventent toutes sortes de lutins et de fantômes pour effrayer les pauvres bébés et les contraindre à l'obéissance. Elles essaient même de les forcer à dormir en disant : "Si tu ne dors pas tout de suite, le loup viendra et te mangera !"

Quel genre de sommeil aurait une grande personne dans l'attente d'une telle possibilité ?... La crainte de l'obscurité existerait rarement, si les parents s'appliquaient avec soin à montrer aux enfants que rien n'est différent dans le noir qu'il ne l'est dans la lumière. Au lieu de cela, ils prennent la peine de peupler l'ombre mystérieuse avec toutes les espèces d'ogres et de croquemitaines que l'imagination humaine a été capable de créer.

Quelqu'un a bien exprimé dans ces vers ce péché trop répandu contre l'enfance : Celui qui remplit un enfant de terreur, arrête son jeu et fait taire sa chanson, non seulement commet une erreur, mais il commet un crime.

Les mères perdent tellement de temps et gaspillent tant de bonheur à se tourmenter pour leurs enfants ! Quelques-unes ne peuvent goûter un moment de tranquillité tandis que garçons ou filles sont hors de leur vue.

Combien de fois, en imagination, avez-vous aperçu vos enfants dégringolant des branches d'un arbre ? Combien de fois, quand ils étaient partis se promener en mer, se baigner ou patiner, vous les êtes-vous figurés noyés ? Combien de fois, lorsque votre garçon est allé à une partie de football, avez-vous cru le voir rapporté à la maison avec des membres brisés ou une face tuméfiée ?

Aucun de ces malheurs n'est arrivé, cependant ; et quelle compensation avez-vous eue pour vos heures d'angoisse, avec comme conséquence naturelle une grande dépression morale et physique ?

Ces soucis inutiles, nuisibles, rendent beaucoup de femmes vieilles et ridées avant leur temps. Le plus malheureux, c'est que la plupart croient que c'est leur devoir, et une preuve de leur amour maternel, de se tourmenter ainsi.

Avec des mères craintives et anxieuses entourant leurs enfants d'une atmosphère d'appréhension, et leur suggérant constamment de nouveaux objets de peur auxquels ils n'auraient pas pensé eux-mêmes, il n'est pas étonnant que le monde entier semble courbé sous un terrible poids de souci et d'anxiété.

Des milliers de gens sont hantés par l'appréhension d'un désastre menaçant

Allez dans n'importe quelle réunion ; si gaie et heureuse que paraisse l'assemblée, vous trouverez si vous questionnez quelqu'un, que le ver rongeur de la crainte s'est installé dans son cœur. Crainte des accidents, de la maladie, de la pauvreté, de la mort, de quelque terrible malheur... d'une manière ou d'une autre, voilà ce qu'on trouve sous la plus franche gaîté apparente. Des milliers de gens passent ainsi leur vie, hantés par l'appréhension d'un désastre menaçant.

Beaucoup d'hommes et de femmes rétrécissent aussi leur existence en gémissant sur la pauvreté qui surviendra peut-être un jour. La famille ne peut se permettre d'avoir aucun petit plaisir légitime, de faire un voyage, de s'abonner à des journaux et revues. On ne peut s'accorder des vacances pourtant nécessaires. On doit économiser sur les vêtements, rogner sur la nourriture, se priver de toute forme de culture ou de récréation, simplement parce que les temps peuvent être difficiles l'année prochaine.

"Il pourra y avoir une panique financière, suggère le pessimiste. Les enfants peuvent être malades, les récoltes peuvent manquer, telle ou telle affaire peut ne pas réussir. Nous ne savons ce qui arrivera, mais nous devons nous préparer aux pires désastres."

Un des plus tristes côtés d'une telle parcimonie, c'est qu'elle arrête l'essor des jeunes vies et compromet leur avenir aussi bien qu'elle assombrit leur présent.

Un enfant, par exemple, devrait être envoyé au collège ; le temps passe rapidement, et avant qu'on s'en rende compte, il sera trop âgé pour y entrer. Mais le père et la mère assurent qu'ils ne peuvent faire aucune dépense supplémentaire cette année ; il faut attendre un peu plus longtemps. Et chaque année c'est la même antienne : "Il faut attendre un peu plus longtemps."

Les choses qui volent le bonheur de la vie ce sont les catastrophes qui ne sont jamais produites

Combien d'hommes et de femmes ont été frustrés de leurs chances de réussir dans la vie, faute d'avoir acquis une instruction que les parents, dans la crainte de malheurs qui ne sont jamais venus, ont renvoyée à plus tard, jusqu'à ce qu'il fût trop tard ?

Naturellement, il n'est pas question ici d'économie et de frugalité raisonnable, mais de cette désolante tendance à s'imaginer que "quelque chose pourrait arriver" qui fait supprimer jouissances, éducation, culture, voyages, livres, plaisirs innocents de toutes sortes, jusqu'à ce que les sensibilités se soient émoussées, que les facultés esthétiques soient mortes, et que les âmes se soient rétrécies, racornies dans une étroitesse que toute personne saine doit repousser énergiquement.

Pensez aux millions de créatures humaines que Dieu a placées sur cette terre joyeuse, pourvues de toutes les possibilités de jouir de la vie, et qui gaspillent leurs années les plus précieuses en gémissant et en redoutant que quelque malheur arrive !

Combien lamentables sont les figures anxieuses et ridées, les cheveux gris, l'expression morose de ceux qui se tourmentent à propos de maux imaginaire.

Pas 1 ride sur 100, pas 1 cheveu gris sur 1000, n'ont été causés par des chagrins réels. Les choses qui font blanchir les cheveux et qui creusent les beaux visages de cruels sillons, qui enlèvent au pas son élasticité, et volent le bonheur de la vie, ce sont les ponts qui n'ont jamais été traversés, les catastrophes qui ne se sont jamais produites.

Les chagrins et les épreuves qui tombent sur nous sont – sauf exceptions – de peu d'importance, comparés aux malheurs que nous redoutons, mais qui n'arrivent jamais.

Quel gaspillage d'énergies et de vies humaines entraîne cette funeste habitude de nous attendre toujours au pire ! Quelle somme de travail vous auriez pu accomplir avec la force mentale et physique que vous avez mise à craindre des maux imaginaires ! Que d'heures perdues pendant lesquelles vous avez ruminé ce que vous feriez si le désastre survenait !

Chassez complètement les manifestations de la crainte

Si vous pouviez seulement vous débarrasser de vos peines chimériques, vos vies seraient infiniment plus heureuses, infiniment meilleures. Donc éliminez, arrachez, chassez complètement les funestes manifestations de la crainte, dans toutes ses variétés.

Personne ne peut mener une vie heureuse dans une atmosphère de crainte ; personne ne peut espérer réussir dans ses entreprises, avant d'avoir extirpé les germes de ce cancer moral. Si cela était fait, on verrait un glorieux changement dans le monde !

C'est donc le devoir de chaque individu de vaincre cet ennemi dans sa propre imagination, et de faire tout son possible pour libérer les autres, spécialement les jeunes, de sa domination funeste.

Heureusement les penseurs et les chercheurs ont prouvé que cette œuvre était possible, et il fait bon se dire que les générations futures apprendront à bannir toute crainte, à marcher, les yeux clairs et la tête haute, vers le but du bonheur parfait.

Chapitre 5
Comment surmonter la crainte

La crainte, l'ennemi séculaire de l'humanité, peut être éliminée de la pensée, peut être entièrement supprimée.

Horace FLETCHER

Pour arriver à dominer la crainte, nous devons d'abord nous rendre compte de ce que nous craignons. C'est toujours quelque chose qui n'est pas encore arrivé, donc, qui n'existe pas. C'est un mal imaginaire que nous nous représentons d'avance et qui nous effraie par ses possibilités.

Anecdote sur la peur de la fièvre jaune

Supposons que vous ayez peur de la fièvre jaune, des souffrances qu'elle cause, et de l'issue fatale qu'elle pourrait avoir. Aussi longtemps que vous ne l'avez pas, elle n'existe pas pour vous. Si vous l'avez, elle ne vous a pas encore tué, et elle peut ne pas le faire. Mais votre angoisse augmente la souffrance et la faiblesse, aggrave chaque phase de la maladie, et la rend beaucoup plus dangereuse.

C'est parce que ce mal est tellement redouté qu'il soit si souvent mortel, et même c'est pour cela que sa contagion se répand si facilement. Il ne s'attaque pas souvent à une personne normale, saine et sans crainte.

Pendant une épidémie de fièvre jaune à la Nouvelle-Orléans, une jeune dame, professeur du Nord, arriva dans la petite ville de Natchez (Missouri) avec une forte fièvre. Le docteur Cartwright fut appelé. Le lendemain matin, il réunit le personnel et tous les pensionnaires de l'hôtel dans le parloir et leur tint à peu près ce langage :

"La jeune dame a la fièvre jaune. Ce n'est pas contagieux. Aucun de vous ne l'attrapera ; et, si vous voulez suivre mon conseil, vous sauverez la ville d'une panique, le plus sûr agent d'une épidémie. Ne dites rien de ce cas. Ignorez-le absolument. Que les dames de la maison aident à soigner la malade, lui portent des fleurs et des douceurs, et agissent absolument comme si c'était une chose banale et sans danger. Cela sauvera sa vie, et peut-être avec la sienne beaucoup d'autres."

Ce sage conseil fut approuvé par tous, excepté par une femme qui se mit elle-même en quarantaine dans la chambre la plus éloignée de l'hôtel. Le jeune professeur guérit, et personne de la maison n'attrapa la fièvre jaune... excepté la femme qui l'avait tant redoutée ! Celle-là même se rétablit.

Par sa domination morale sur ceux qui l'entouraient, le docteur Cartwright avait appliqué avec succès le principe de la suprématie de l'esprit et de la pensée sur les conditions physiques, et il avait empêché une épidémie. Ne mérite-t-il pas un monument, à l'égal des bienfaiteurs de l'humanité ?...

La crainte n'est qu'une création du cerveau

Beaucoup de personnes ont peur de marcher sur un espace étroit, élevé au-dessus du sol. Si ce même espace était tracé sur une surface plane, elles s'y dirigeraient parfaitement, sans crainte de perdre l'équilibre. Ce qui rend ce passage dangereux, c'est la crainte de tomber.

Les gens à tête solide n'éprouvent pas cette crainte ; ils ne permettent pas à la pensée d'une chute possible de les effleurer, et gardent ainsi leurs pouvoirs physiques sous leur parfait contrôle.

De même, un acrobate a seulement à vaincre la crainte pour réussir la plupart des tours d'équilibre qui stupéfient les spectateurs. Sans doute, des études spéciales, de l'adresse et des aptitudes physiques sont nécessaires, mais une tête calme et sans appréhension lui est indispensable.

Les images qui, dans une chambre sombre, effraient un enfant jusqu'aux convulsions n'existent pas pour ses parents. Quand l'enfant est convaincu qu'il n'y a ni revenants ni loups-garous, sa terreur cesse.

Un bébé des villes, qui n'avait jamais marché dans l'herbe, montra une grande frayeur lorsqu'il fut placé pour la première fois sur une pelouse verdoyante, et y marcha avec autant de précaution que si c'eût été un fer chaud. Il n'y avait aucun danger, mais l'enfant croyait qu'il y en avait, et ainsi il en créait pour lui. Dès qu'il fut rassuré, le danger s'envola de sa pensée.

Il en serait de même avec les craintes des grandes personnes, si l'habitude, l'hérédité et une mauvaise éducation première ne nous jetaient dans des abîmes dont il est difficile de sortir.

Si nous pouvions seulement une bonne fois nous convaincre que la crainte n'est qu'une création du cerveau, qu'elle n'a pas d'existence, excepté celle que lui prête notre imagination, et aucun pouvoir de nuire, sauf celui que nous lui donnons, quel bienfait inestimable ce serait !

La crainte de perdre sa position

Prenez une crainte très commune, celle de perdre sa position. Les gens qui rendent leur vie misérable en se tourmentant à cette idée n'ont pas encore été renvoyés. Aussi longtemps qu'ils ne le sont pas, ils souffrent d'une chimère inexistante, ils ne manquent de rien. Leur situation présente est donc satisfaisante.

Si le malheur vient, tous les tourments précédents auront été prématurés et inutiles, ils ne leur auront fait aucun bien, mais plutôt leur auront enlevé la force et le courage dont ils auront besoin maintenant pour chercher une autre place. Ils se tourmenteront à nouveau à la pensée de ne pas trouver une position, mais dès qu'ils l'auront obtenue, ce tourment-là s'avérera encore comme inutile. En aucune circonstance, à aucun moment, leur souci n'avait de raison d'être.

Comment dominer vos craintes ?

Pour dominer vos craintes variées, suivez ainsi chacun ce raisonnement jusqu'à sa conclusion logique, et tenez ferme la certitude que les choses que vous craignez n'existent que dans votre imagination. Qu'elles doivent se réaliser dans l'avenir ou non, votre tourment actuel est une perte de temps, d'énergie, de force mentale et corporelle.

Cessez de vous mettre en peine, comme vous cesseriez de manger et de boire quelque chose qui vous fait du mal. S'il vous faut absolument gémir, gémissez sur les effets désastreux de la crainte... cela aidera à votre guérison !

Il n'est pas suffisant de vous convaincre que vous redoutez de pures chimères. Il faut vous en défendre par une surveillance constante, un effort mental continuel. Quand les pensées anxieuses et tristes commencent à se présenter, ne les accueillez pas, ne les laissez pas se préciser et grandir, mais changez leur cours, songez à tout ce qui tend à une direction absolument opposée.

Ainsi, si vous appréhendez un échec personnel, au lieu de penser que vous êtes petit et faible, mal préparé pour votre grande tâche, et que vous échouerez sûrement, répétez-vous exactement le contraire, que vous êtes fort et compétent, que vous avez déjà fait des choses bien plus difficiles, que cette fois encore vous allez mettre à profit votre expérience, que vous réussirez, vous triompherez, et vous préparerez ainsi pour de nouveaux succès.

C'est cette attitude-là qui mène les hommes plus haut, toujours plus haut, qui crée les chefs, les conducteurs, les héros.

Ce principe de remplacer les pensées de crainte par des pensées de joie, de confiance et d'espoir, peut et doit être appliqué chaque jour, à chaque heure. Au commencement, il semble difficile de faire dévier le cours des idées, de cesser d'habiter dans des régions sombres et déprimantes.

On peut chercher plusieurs manières d'aider au procédé. Parfois on se trouve bien de changer de travail, d'entreprendre une besogne qui exige une grande concentration d'esprit ; on peut encore se remémorer quelque incident plaisant ou humoristique, se

plonger avec attention dans un livre très intéressant ou très amusant, faire une longue promenade, aller voir une personne enjouée, etc.

La peur de la mort

Toutes les craintes humaines se résument et aboutissent à une crainte suprême la peur de la mort. La mort sera peut-être toujours un mystère, mais quelle que soit la façon dont on l'envisage, un peu de réflexion chassera la terreur qu'elle inspire, et spécialement le préjugé qui fait de la chair humaine sans vie un objet terrible et répugnant.

"Quoi qu'il y ait au-delà de la tombe, dit W. Lecky, la tombe en elle-même n'est rien pour nous. L'étroite prison, les mornes cérémonies, la hideuse destruction, font souffrir les vivants, et les vivants seulement. Par une illusion trop commune de l'imagination, les hommes se figurent eux-mêmes comme des morts conscients, emprisonnés dans le plus affreux des cachots, et le sachant ; passant par toutes les phases de la corruption, et s'en rendant compte.

"Chassez avec force cette illusion de votre esprit, car la peur de la mort est à sa racine, et c'est un des legs les plus lourds que nous ait laissé l'art du moyen âge. Rien n'est moins réel que la tombe. Nous ne devrions pas nous préoccuper davantage du sort futur de nos corps séparés de l'esprit que de celui des cheveux que le coiffeur a coupés. Le plus tôt ils rentreront dans leur élément primitif sera le mieux. On ne devrait jamais permettre à l'imagination de s'arrêter sur leur disparition."

Quels que soient les moyens employés, la victoire sur la crainte est la plus importante dans la formation du caractère, et celle qui remporte la plus belle récompense.

Jusqu'à ce qu'elle soit gagnée, l'âme humaine ne saurait prendre sa vraie place, conquérir la puissance donnée par Dieu, et s'élever dans des régions plus hautes, toujours plus hautes, jusqu'aux sommets.

Chapitre 6
Comment triompher des agitations

Non seulement la colère et le souci amoindrissent et dépriment, mais quelquefois ils tuent.

Horace FLETCHER

La violence est éphémère. La haine, la colère, la vengeance ne durent pas. L'effort patient et persévérant les vaincra tous. Soyez forts.

Elbert HUBBARD

La crainte n'est pas la seule émotion qui puisse nous causer un mal mortel. Les personnes de cœur faible savent que les agitations risquent de leur faire perdre la vie, mais des personnes bien portantes sont aussi parfois leurs victimes. Que de paroxysmes de rage ont provoqué l'apoplexie et la mort ! Que de fois le chagrin, la jalousie, la haine ont conduit à la folie ou à un trépas prématuré !...

Le chagrin est un des plus connus, et des mieux reconnus, de ces sentiments funestes ; nous l'avons déjà mentionné.

L'émotion peut tuer

On dit que le Corrège est mort de chagrin d'avoir reçu seulement 40 ducats pour un tableau qui est maintenant un des inestimables trésors du musée de Dresde.

Le poète Keats a été tué par des critiques trop dures pour sa sensibilité, et cela a été le sort de bien d'autres écrivains ou artistes.

Les exemples ne sont pas rares de jeunes gens ou de jeunes filles mourant de chagrins d'amour.

Même la joie peut devenir mortelle quand elle est trop soudaine. Les quotidiens parlent quelquefois de vieillards foudroyés par le retour d'un enfant perdu depuis longtemps ou par l'arrivée de ses nouvelles.

Un homme mourut subitement à Paris en apprenant que son numéro était sorti gagnant à une loterie. Une dame de New-York ne survécut que 5 minutes à la surprise de voir son fils ramener une épouse à la maison.

Même si l'émotion n'est pas assez forte pour tuer, son effet peut être très nuisible. Un accès de colère détruit l'appétit, trouble la digestion et déséquilibre les nerfs pour des heures et même des jours. Il abat le système physique tout entier, et, par réaction, le mental et le moral. Il change une belle figure en un masque hideux, il transforme l'être humain en une odieuse caricature. La colère chez une mère peut même empoisonner l'enfant qu'elle allaite.

La jalousie est aussi un des pires ennemis de la santé et du bonheur. Ses victimes perdent souvent entièrement le contrôle de leurs actions et commettent meurtres ou suicides. Elle alimente toujours, hélas ! dans les journaux quotidiens, la rubrique des "drames passionnels".

Les effets des émotions ressemblent au venin des serpents venimeux

Ces effets des émotions, et beaucoup d'autres, sont dus en partie à certains produits chimiques qui, sous leur influence, se forment dans le corps.

Les médecins disent qu'ils sont analogues au venin des serpents venimeux, qui est également sécrété sous l'influence de la crainte ou de la colère. Le serpent a une poche dans laquelle s'emmagasine le venin ; nous n'en avons pas, aussi il se répand dans tout l'organisme, en dépit des efforts pour l'éliminer.

Le professeur Gates, qui a été plus loin qu'aucun savant dans l'étude des émotions, écrit :

“Chacun peut avoir observé que durant les périodes d’agitation excessive, la respiration se ralentit ou se précipite, la circulation est retardée, la digestion troublée ; les joues deviennent pâles, les yeux se creusent, et ainsi de suite.”

Par des moyens variés et des instruments ingénieux, en notant le “point de fatigue”, la période de réaction, etc., ce même professeur a prouvé qu’un homme placé sous l’influence de bonnes et heureuses pensées est capable d’une bien plus grande activité musculaire et intellectuelle que lorsqu’il se trouve sous l’influence de sentiments déprimants.

“Le corps humain s’efforce d’éliminer les produits qui lui sont nuisibles, ajoute le docteur Gates ; ainsi il n’est pas surprenant que dans le chagrin violent des larmes soient abondamment versées ; que sous l’empire d’une crainte soudaine les entrailles soient bouleversées et les reins amenés à agir ; que durant la crainte prolongée le corps soit couvert d’une sueur froide, et que pendant la colère la bouche ait un goût amer, largement dû à l’élimination accrue du cyanure de soufre.

“La respiration d’un sujet effrayé est chimiquement différente, son odorat même est différent de celui d’un homme en état normal.”

Ce qu’il faut faire durant la tristesse et le chagrin

Après avoir montré la part que l’élimination des poisons remplit dans le système vital, le professeur Gates continue :

“Non seulement cette salutaire élimination est retardée par les émotions tristes et pénibles, mais, pire que cela, les émotions déprimantes augmentent considérablement la quantité de ces poisons. Les émotions agréables et heureuses, durant le temps qu’elles sont en jeu, annihilent les effets nocifs des humeurs fâcheuses, et poussent les cellules du corps à créer et restaurer l’énergie vitale et les produits nutritifs des tissus.

“Un conseil utile peut donc être tiré de ces observations : durant la tristesse et le chagrin, il est bon de faire volontairement un effort énergique pour accélérer la respiration, la transpiration et

l'action des reins, pour évacuer le poison plus rapidement. Emmenez votre chagrin en plein air, travaillez jusqu'à ce que vous transpiriez ; lavez à l'eau fraîche plusieurs fois par jour les éléments nuisibles sécrétés par la peau ; et, par-dessus tout, usez de tous les dérivatifs connus de vous, comme le théâtre, la poésie et les beaux-arts, pour ramener les sensations heureuses et agréables.

"Tout ce qui tend à produire, prolonger ou intensifier la tristesse est mauvais. Le bonheur est un moyen plutôt qu'une fin, il crée de l'énergie, amène l'appétit et le développement corporel, et prolonge la vie.

"L'étude scientifique des émotions et des sentiments constitue une part importante dans l'art de vivre et dans la façon de vivre plus complète, plus heureuse. Par une éducation appropriée, on peut en grande partie supprimer de sa vie les émotions déprimantes et rendre permanentes les émotions bienfaisantes. Cela est extrêmement encourageant."

Entretenir le chagrin est un crime contre nous-même

Nourrir, entretenir le chagrin mois après mois, année après année, comme le font tant de gens, est un crime contre nous-même, et contre tous ceux avec lesquels nous venons en contact. Cela ne fait absolument aucun bien à qui que ce soit, surtout pas à l'affligé lui-même, qui certainement n'est pas plus heureux pour cela.

La personne qu'on pleure – qu'elle soit morte ou absente – ne prendrait certainement aucun plaisir à être perpétuellement regrettée, et tout l'entourage de l'affligé est déprimé et démoralisé par la contagion de son chagrin. Un deuil semblable est surtout un attendrissement sur soi-même, une forme de l'égoïsme.

La joie et le bonheur venus d'une certaine source ont pu disparaître de votre vie, mais pourquoi ne pas conserver l'heureuse mémoire de ce que vous avez possédé autrefois, au lieu de vous rendre vous-même et de rendre beaucoup d'autres misérables parce que vous ne pouvez avoir indéfiniment ce trésor ?...

Que penseriez-vous d'un touriste qui reviendrait de Suisse en pleurant et gémissant, parce qu'il ne peut pas toujours rester dans quelque belle vallée et jouir des splendides panoramas des montagnes ? Au contraire, vous vous attendez à ce que ses yeux brillent, et que sa physionomie s'anime, lorsqu'il parle des beautés qu'il a contemplées et du plaisir qu'il a ressenti.

"On devrait se persuader, dit Horace Fletcher, que la séparation, comme la mort, n'est pas comparable au privilège d'avoir connu et possédé un bien-aimé. L'appréciation et la gratitude devraient toujours surpasser le regret d'un changement inévitable.

"On devrait envisager la grande séparation de la mort de telle façon qu'on pourrait penser, et même dire : pars le premier, bien-aimé ; entre dans cet état de perfectionnement que tous les progrès de la nature enseignent comme étant le résultat de tout changement. Bientôt viendra mon tour de te suivre ; je suis heureux de ta félicité ; mon amour bénit ton bonheur, et ce que tu as été pour moi demeure, et demeurera toujours dans mon cœur."

La colère a sa racine dans la crainte

La colère a beaucoup de causes et beaucoup de formes, mais, comme Horace Fletcher l'a démontré, elle a sa racine dans la crainte. On se met en colère parce qu'on craint un mal physique, un dommage matériel, la privation de quelque jouissance, un tort fait aux intérêts, à la réputation, à l'affection.

Une personne sûre d'elle-même, absolument confiante en son bon droit, de caractère bien équilibré, ne se met pas en colère, et laisse passer tranquillement les épreuves et vexations qui mettent une autre personne "hors de ses gonds" une douzaine de fois par jour.

Le contrôle sur soi-même est naturellement le remède préventif de la colère. Il faut s'habituer à envisager les choses logiquement et avec pondération. Ainsi, on se met fréquemment en colère pour une épithète malsonnante, un vilain nom qu'on vous a donné.

Réfléchissez une minute, et vous reconnaîtrez qu'il est stupide de perdre votre calme pour si peu. Vous vous fâchez parce que vous craignez que quelqu'un puisse croire que cette appellation soit juste.

Si vous étiez absolument sûr de vous-même et de votre réputation, l'injure ne vous ferait pas plus d'effet que l'aboi d'un chien ou qu'un mot d'une langue étrangère que vous ne comprenez pas. Elle n'a aucun effet réel, hormis celui que vous lui permettez d'avoir dans votre propre cerveau ; elle n'altère pas les faits le moins du monde.

Cultivez l'optimisme et il vous sera difficile de vous mettre en colère

La sage attitude pour en triompher est celle prise par Mirabeau, qui, dans un meeting à Marseille, fut appelé : "calomniateur, menteur, assassin, gredin".

Il répliqua : "J'attends, Messieurs, que ces gentillesses soient épuisées."

De même, se mettre en colère parce que quelqu'un a mal fait un travail est parfaitement inutile. Cela ne refait pas le travail, et ne rend pas le coupable plus habile. Mieux vaut lui montrer avec patience en quoi il s'est trompé, et l'encourager à recommencer plus soigneusement. Ainsi on fera d'une pierre 2 coups, en lui donnant une leçon profitable et en apprenant à discipliner son propre caractère.

Quelle que soit la cause de la colère, – d'ailleurs, elle est presque toujours reconnue insignifiante quand on a repris son sang-froid ; la preuve, c'est que les gens emportés font habituellement leurs excuses le lendemain, lorsqu'ils envisagent plus justement les choses – prenez l'habitude de former aujourd'hui ce jugement de demain, et vos accès de colère seront réduits au minimum.

Cultivez l'optimisme en général, et particulièrement l'affection, envers toutes les personnes avec lesquelles vous êtes en contact, et vous trouverez bientôt difficile de vous fâcher avec aucune d'entre elles.

La jalousie et la haine disparaîtront par la culture de cette même attitude de l'esprit. Quelle que soit l'agitation néfaste à laquelle vous permettez de détruire votre bonheur et d'abréger votre vie, vous pouvez trouver le remède en vous-même, dans vos propres pensées, vos propres actions.

Il y a de longs siècles, Épictète disait déjà :

"Comptez les jours où vous ne vous êtes pas mis en colère. J'avais l'habitude de me mettre en colère 1 fois par jour, puis tous les 3 jours ; maintenant cela ne m'arrive plus que tous les 4 jours. Lorsque vous serez parvenu à ne plus vous irriter qu'1 fois en 30 jours, offrez à Dieu un sacrifice d'actions de grâces."

Chapitre 7
Pour conquérir la bonne humeur

Un caractère est un homme qui sait ce qu'il veut, qui ne permet pas à ses sentiments de le gouverner, mais qui agit d'après de fermes principes.

FREUD

Quand les temps sont durs pour vous, que toute chose vous semble contraire, quand vous êtes harcelé de tous côtés, quand le ciel est sombre et que vous n'y voyez briller aucune lueur, alors c'est justement le moment de montrer de quel métal vous êtes fait. S'il y a du bon et du solide en vous, l'adversité le fera sortir.

C'est ce qu'un homme accomplit malgré les circonstances, plutôt qu'à cause des circonstances, qui donne la mesure de sa valeur.

Quand, en vous réveillant le matin, vous vous sentez sombre et découragé parce que des choses désagréables vous attendent, mettez-vous fermement dans l'esprit que – advienne que pourra – vous ferez de ce jour particulier un des bons jours de votre vie. Alors, au lieu d'une journée manquée, de temps perdu et d'occasions gâchées, vous triompherez du mauvais vouloir ambiant, vous accomplirez infiniment plus, infiniment mieux que si vous aviez donné cours à votre dépression.

Les démons psychologiques

L'homme est, par nature, un animal paresseux. Quand les choses sont dures pour lui, il est tenté de les éviter ou de tourner la place difficile.

Mais ce n'est pas la manière de tuer le dragon qui suit vos pas et veut vous voler votre bonheur. Ne fuyez pas, n'évitez pas votre tâche ; ne rôdez pas autour des obstacles, foncez dessus. Attrapez le dragon par la tête et étranglez-le.

"Par-dessus tout, dit Frank Haddock, dans *La Puissance de la volonté,* il faut bannir énergiquement et pour toujours de l'esprit la colère, l'irritation, la jalousie, le découragement, les sentiments bas, les pensées moroses, le chagrin. Ce sont tous là des démons psychologiques. Ils ne troublent pas seulement le cerveau, mais nuisent aussi au corps en développant des cellules empoisonnées. Ils empêchent la circulation.

"Les poisons qu'ils distillent sont mortels à l'extrême. Ils dépriment le système nerveux, amènent un état morbide qui ne peut se concilier avec la vigueur physique ou morale. Ils étouffent l'espoir, font disparaître les buts élevés et abaissent le niveau des facultés intellectuelles.

"Il faut les chasser de la vie, les traiter en ennemis mortels, les enfermer à clef hors de son existence. Quiconque atteindra ce résultat découvrira en lui-même une augmentation de la volonté qui lui permettra de triompher de toutes les circonstances."

Si vous êtes morose, maussade ou grognon, si vous avez l'habitude de gémir, de vous lamenter sur vos misères, n'essayez pas de vous débarrasser de ces défauts en les ruminant, en vous appesantissant dessus ; ce serait les nourrir et les augmenter. Mais changez du tout au tout le courant de votre pensée.

Le secret pour devenir gai

Appelez à votre aide quelque heureux souvenir, regardez un bel objet dans l'art ou la nature, lisez quelque livre amusant ou réconfortant, et les "papillons noirs" s'envoleront bientôt ; le soleil prendra la place de la brume, et la joie chassera la tristesse.

Comme le dit Mrs Wiggs :

"Le secret pour devenir gai est de sourire quand vous vous sentez triste, de penser à la migraine d'un autre quand votre tête est en compote, et de croire fermement que le soleil brille quand les nuages sont épais à couper au couteau."

Une des femmes les plus gaies et les plus charmantes que j'aie jamais vues m'avouait qu'elle était sujette à de grands accès de mélancolie, mais qu'elle avait réussi à les vaincre en s'efforçant de chanter une joyeuse chanson, ou de jouer un air de danse au piano, quand elle sentait venir une attaque.

La méthode de remplacer une pensée par une autre est parfaite, si la nouvelle pensée est plus forte que l'ancienne.

Le remède contre l'indolence et la mauvaise humeur

"Le seul remède contre l'indolence est le travail", dit Rutherford ; "le seul remède contre l'égoïsme est le sacrifice ; le seul remède contre l'incrédulité est de suivre les commandements du Christ ; le seul remède contre la timidité est de regarder en face l'objet de sa crainte."

De même, le remède contre la mauvaise humeur est d'amener la bonne humeur à remplir complètement l'esprit et la pensée.

Cela requiert un grand effort de volonté, mais la seule manière de triompher d'un défaut est de penser avec persistance à la vertu opposée, et de la pratiquer, jusqu'à ce que vous l'ayez acquise par la force de l'habitude.

Tenez ferme la pensée contraire de celle qui vous opprime, et vous changerez radicalement votre humeur. L'imagination a une puissance souveraine pour transformer une pensée ou un sentiment.

Quand vous êtes victime d'une sensation morbide, dites-vous :

"Tout ceci n'est pas réel et n'a rien à faire avec mon meilleur moi, car le Créateur ne m'a jamais destiné à être dominé par ces sombres images."

Évoquez avec persistance les plus délicieuses expériences, les plus heureux jours de votre vie. Peuplez votre esprit des choses dont vous avez joui. Chassez les pensées d'insuccès en songeant aux tentatives que vous avez réussies. Créez-vous de joyeuses pensées quand la tristesse menace. Appelez l'espoir à la rescousse, représentez-vous un avenir brillant et prospère.

Entourez-vous de cette atmosphère heureuse pendant quelques minutes, et vous serez surpris de voir que tous les sombres fantômes qui vous hantaient se sont dissipés. Ils ne peuvent supporter la lumière. La lumière, la joie, la gaîté, l'harmonie, sont vos protectrices tutélaires ; la discorde, l'obscurité et la maladie ne peuvent exister où elles sont.

Apprendre à se maîtriser est la plus belle discipline du monde

Comme le dit un écrivain dans la *Bévue des Mystères :*

“Nos soucis ne méritent qu'indifférence et dédain. Quand nous nous séparons d'eux et les oublions pour des choses de plus grand intérêt ou quand, dans nos propres pensées, nous les tournons en dérision, ils se sauvent confus et sans oser relever la tête.”

Tant que nous ne sommes pas maîtres de notre humeur, nous ne pouvons exceller dans notre ouvrage. Aucun homme qui est à la merci de ses impressions n'est un homme libre. Celui-là seulement est libre, qui arrive à se dominer en dépit de ses ennemis mentaux.

Si un homme doit chaque matin consulter son humeur pour savoir si, durant ce jour, il fera sa tâche de son mieux, ou seulement à peu près ; s'il doit en se levant consulter son baromètre moral pour savoir si son courage est au-dessus ou au-dessous de zéro, c'est un esclave. Il ne peut ni réussir, ni être heureux.

Combien différente est l'attitude d'un homme qui sait chaque matin qu'il va faire l'ouvrage d'un homme, s'approcher de la perfection le plus possible, et qui est certain que ni sentiment ni circonstances ne pourront l'en empêcher ! Quelle belle santé

physique et morale il a, celui qui ne ressent ni crainte, ni anxiété, ni doute !

Cette domination de soi-même, 1 seule âme la possède sur 1 million qui s'agitent, se rongent et sont dominées par leurs impressions, mais si vous voulez vous en donner la peine, vous pouvez être cette âme-là. Vous pouvez égaler les âmes sereines qui nous donnent une impression si bienfaisante de calme, d'assurance, de puissance, qui vont vers leur but avec le rythme et la majesté des corps célestes.

Elles ont appris à juger sainement leurs sentiments, à dominer leurs sensations, et, avec elles, les hommes et les événements ; nous pouvons être comme elles si nous le voulons.

Apprendre à se maîtriser est la plus belle discipline du monde. Vous savez ce qui est juste et ce que vous devez faire, même si vous n'avez pas envie de le faire.

Prenez tout de suite une solide emprise sur vous-même, mettez-vous énergiquement à la tâche, si pénible et difficile qu'elle puisse être. Suivez cette ligne de conduite jour après jour, semaine après semaine, et vous aurez bientôt appris l'art des arts, vous serez votre propre roi.

Chapitre 8
Le pessimisme malfaisant

L'univers rend à chacun la monnaie de sa pièce. Si vous souriez, il vous sourira en retour. Si vous lui froncez le sourcil, il vous rendra la pareille. Si vous chantez, vous serez invité en joyeuse compagnie. Si vous pensez, vous serez reçu parmi les penseurs. Si vous aimez le monde et cherchez ardemment le bien qui y existe, vous serez entouré d'amis affectueux, et la nature versera dans votre sein les trésors de la terre.

ZIMMERMAN

Il est vraiment étonnant de constater le grand nombre de gens qui se font une occupation de chercher le souci, de le cultiver, de le choyer et de courir à sa rencontre. Ils y réussissent toujours, car personne n'a encore recherché le tourment sans en trouver une pleine mesure. Il suffit que l'esprit soit tourné vers lui.

On dit que pendant le défrichement des grandes forêts de l'Ouest américain, aux jours de la rude vie de frontière, les colons qui travaillaient avec des pistolets, des revolvers et des coutelas passés à la ceinture trouvaient toujours matière à des difficultés avec leurs compagnons, tandis que ceux qui n'avaient pas d'armes, mais se fiaient à leur bon sens, leur maîtrise d'eux-mêmes, leur tact et leur bonne humeur, avaient rarement des ennuis.

En nourrissant des pensées sombres, on se rend réceptif de tout ce qui détruit

L'incident qui amenait une fusillade pour un homme armé était une bagatelle pour l'homme désarmé. Il en est exactement de même dans la vie ordinaire. En nourrissant des pensées découragées, mélancoliques et sombres, on se rend, réceptif de tout ce qui déprime et détruit.

Ce qui, pour une personne gaie, serait un événement sans importance, dont elle rirait et qu'elle chasserait de son esprit, devient, pour le pessimiste, une chose colossale, un véritable désastre.

La plupart des gens malheureux le sont devenus petit à petit en prenant l'habitude d'être malheureux, en se plaignant du temps qu'il fasse, en trouvant mauvaise leur nourriture, en grognant après les embarras de la rue, après un entourage désagréable, etc.

L'habitude de se plaindre, de critiquer, de se lamenter pour des vétilles, de chercher partout des ombres en fermant les yeux à la lumière, est une des plus néfastes qu'on puisse contracter, spécialement dans la jeunesse, car au bout de peu de temps sa victime est son esclave. Toutes les facultés émotives sont faussées, jusqu'à ce que la tendance au pessimisme soit devenue chronique.

Des milliers de gens sont à l'affût de la maladie

Il y a des spécialistes dans ces chercheurs de soucis. Des milliers de gens sont à l'affût de la maladie. Ils connaissent des antidotes pour la fièvre, un remède pour les rhumes, des médicaments pour tous les maux possibles, car ils sont sûrs qu'ils en auront besoin un jour ou l'autre.

Quand ils partent en voyage, ils emportent avec eux un véritable arsenal pharmaceutique, un remède pour chaque maladie qu'ils pourront contracter ; et, chose curieuse, ces gens-là tombent toujours malades, ils s'enrhument toujours, et attrapent toutes les maladies contagieuses. D'autres, qui n'attendent jamais de mal, qui croient au mieux au lieu du pire, s'embarquent sans emporter de remède, et c'est bien rare qu'ils attrapent du mal.

Certaines gens sont toujours à appréhender la fièvre typhoïde. Ils respirent avec méfiance un air qu'ils s'imaginent chargé de miasmes dangereux. La localité où ils demeurent doit être malsaine ; elle est située trop haut, ou trop bas, trop ensoleillée ou trop ombragée.

S'ils ressentent le moindre malaise, ils sont sûrs que c'est la fièvre typhoïde. Naturellement ils l'ont quelquefois, parce qu'ils s'y attendaient et l'attendaient. Ils seraient désappointés s'ils apprenaient qu'ils s'étaient trompés.

Le mal prend sa racine dans leurs propres idées. S'ils ont la fièvre typhoïde dans l'esprit, des bacilles dans la pensée, leur corps en sera infecté. C'est seulement une question de temps.

Il faut un meilleur état mental, une attitude courageuse et confiante

D'autres chercheurs de souci fixent dans l'estomac le pivot de l'infortune. Ils ont élaboré des chartes mentales de "ce qui leur convient" et "ce qui ne leur convient pas ", et en secret ils espèrent toujours dénicher quelque nouvel aliment qu'ils ne pourront pas digérer. Ils avalent un peu de dyspepsie avec chaque bouchée de nourriture, car ils sont persuadés que tout ce qu'ils mangent leur fera du mal.

Le soupçon, la crainte agissent sur la digestion et empêchent la sécrétion naturelle des sucs gastriques, ce qui évidemment est fort malsain.

D'autres spécimens de ces chasseurs de maladies sont les ennemis jurés du grand air. La nation française tout entière est enrôlée dans cette phalange. Un Américain qui, en France, dormirait en laissant sa fenêtre ouverte serait menacé de maux d'yeux, de grippe, de pneumonie, et de mort subite.

S'il y a quelque part une porte entr'ouverte, les "airophobes" s'attendent à un rhume, et très probablement ils l'attraperont, car leur appréhension aura diminué leur pouvoir naturel de résistance et les aura rendus plus sensibles.

Lorsqu'il y a dans le voisinage un mal contagieux, ceux qui le redoutent en seront la proie toute désignée. Pour eux, si un des enfants tousse ou a un peu trop de couleurs sur les joues ou s'il n'a pas faim en se mettant à table, ce sont autant d'indices très graves, sinon fatals.

Le cas le plus triste de tous, peut-être, est celui des pauvres gens qui se croient les victimes désignées d'un mal héréditaire. Parce que tel ou tel de leurs parents, de leurs grands-parents, est mort d'une méningite, d'une faiblesse du cœur, d'un ulcère à l'estomac, ils sont continuellement à palper, à ausculter, à examiner leur tête, leur cœur, leur estomac, ils couvent et réchauffent le mal menaçant, le font intervenir dans chacun de leurs projets, jettent un manteau mortuaire sur toutes les joies, toutes les activités familiales.

Tout ce qui manque à la plupart d'entre eux pour être bien portants et heureux, c'est un meilleur état mental, une attitude courageuse et confiante, et une activité qui leur serait infiniment salutaire en les détournant de leur idée fixe.

Votre propre sort dépend en grande partie de vous-même

Ces broyeurs de noir sont la proie désignée des charlatans de toutes sortes, ils avalent des tonneaux de ces drogues dont les réclames bariolent les dernières pages des journaux, ils font vivre dans le luxe des médecins dépourvus de science, autant que démunis de scrupule ; ils se rendent 10 fois plus malheureux qu'ils n'auraient le droit de l'être.

Je voudrais posséder le pouvoir de persuader ces pauvres gens que leur propre sort dépend en grande partie d'eux-mêmes, et qu'un effort de volonté les aiderait puissamment à chasser tout mal, physique et mental, à réaliser dans leurs vies l'épanouissement normal des facultés divines que nous possédons tous.

D'autres personnes se plaignent toujours de leurs difficultés financières. Elles vont avec le désastre écrit en grosses lettres sur leurs figures. Ce sont les annonces vivantes de leurs propres insuccès ; elles parlent toujours, mais n'agissent jamais.

Aucun homme ne peut vivre en haut quand ses paroles tendent en bas

Je connais un jeune homme très bien doué qui est entré dans les affaires pour son compte, mais qui a pris la détestable habitude

de dénigrer ses propres efforts avec tout le monde. Quand quelqu'un lui demande comment marche son entreprise, il répond : "Mal, mal. On ne fait absolument rien. C'est tout juste si on gagne sa vie. Je mange de l'argent. Je voudrais pouvoir revendre. J'ai fait une grande bêtise en entrant là-dedans. Je réussirais bien mieux à autre chose. Etc., etc."

Il a tellement pris l'habitude de rabaisser son affaire, que même quand elle va bien, il dit qu'elle va mal. Il répand autour de lui une ambiance décourageante, il détourne les autres du désir de tenter aussi leur chance. C'est vraiment pitié qu'un jeune homme ayant tant de capacités, tant de possibilités, se suicide moralement en étouffant ses projets d'avenir, ses légitimes ambitions !

Une telle coutume est spécialement déplorable chez un chef, parce qu'elle est contagieuse ; elle détruit la confiance de ses employés en lui et en son entreprise.

Les gens n'aiment pas travailler pour un pessimiste. Ils se plaisent dans une atmosphère joyeuse et optimiste, et y font plus d'ouvrage, et de meilleur ouvrage, que dans une atmosphère de découragement et de dépression.

L'individu qui se rabaisse lui-même ne peut pas réussir aussi bien que celui qui s'élève. L'habitude de parler de toutes choses en ton mineur est fatale à l'énergie. Elle crée un entourage déprimant. Aucun homme ne peut vivre en haut quand ses paroles tendent en bas.

Les pessimistes exercent une influence nuisibles partout où ils vont

L'imagination mal employée est un de nos pires ennemis. Je connais des gens qui sont en proie à un chagrin perpétuel parce qu'ils supposent qu'ils sont trompés, négligés, bafoués, qu'on dit du mal d'eux. Ils se croient la cible de l'envie, de la jalousie, de la mauvaise volonté. La plupart de ces idées n'ont aucun fondement.

C'est là un des plus malheureux états d'esprit qu'on puisse avoir. Il détruit le bonheur, annihile le besoin de se rendre utile, et par sa faute la vie devient pénible, non seulement à celui qui en souffre, mais à ceux qu'il fait souffrir dans son entourage.

Les gens qui se laissent aller à de telles pensées se rendent profondément misérables. Ils s'entourent d'une atmosphère saturée de pessimisme. Ils portent des lunettes noires, qui leur montrent les choses qui les environnent voilées de deuil ; ils ne voient rien qu'au travers du noir.

Toute la musique de leur vie est en tons mineurs. Il n'y a plus de notes élevées, d'élans harmonieux. Les facultés joyeuses se sont atrophiées faute de servir, tandis que les tendances morbides ont été tellement amplifiées que tout l'équilibre intérieur est rompu.

Les pessimistes exercent une influence maussade, désagréable et nuisible, partout où ils vont. Personne n'aime à causer avec eux, parce qu'ils racontent toujours leurs histoires de malchance et de malheur.

À les en croire, les temps sont toujours durs, l'argent rare, et la société corrompue. Avec le temps ils deviennent réellement déséquilibrés, et on les évite comme on éviterait des marécages pleins de miasmes et de fièvres.

Quelquefois une famille entière est contaminée par la présence d'un membre morose et mécontent, et sa paix est détruite. Une personne semblable est toujours en désaccord avec son entourage ; elle ne goûte pas de plaisir elle-même, et, autant qu'elle le peut, empêche les autres d'en avoir.

De tels états d'esprit, non seulement favorisent les maladies, mais aussi empêchent ou retardent les guérisons.

Toutes les fonctions vitales sont affaiblies et dégénèrent à cause des soucis

George Tenney écrit, après ses expériences dans un sanatorium :

“Rendre la santé à quelqu’un qui est en mauvais termes avec tout le monde et toutes choses, est à peu près aussi facile que d’essayer de sauver un homme qui se noie et qui est résolu à se noyer. Certaines personnes passent le plus clair de leur temps en chasse après quelque nouvel ennui, et quand elles l’ont dépisté, elles sont plus heureuses qu’elles ne l’ont jamais été. Immédiatement, elles le suspendent à leur cou, où il devient une pierre de plus à traîner. Rien ne rend plus malaisé l’amélioration de l’état d’un malade que cette mentalité.

“Donner remède à un individu en proie au mécontentement ou à l’agitation, équivaut à jeter de l’eau dans de l’huile bouillante. Les guérisons sont l’œuvre du pouvoir divin, et pour appliquer efficacement les moyens qui nous ont été divinement révélés pour recouvrer la santé, il est nécessaire de se tenir en harmonie avec l’esprit de bienveillance et de paix du Souverain Maître.

“Une bonne et sage Providence cherche notre bien ; nous devons nous efforcer de collaborer à ses vues par la confiance et le contentement qui nous mettront d’accord avec le travail qui est fait pour nous.”

“Quelle que soit la cause du souci dans un esprit anxieux,” dit de son côté le docteur Sanderson, “ses effets sur le corps sont les mêmes. Toutes les fonctions vitales sont affaiblies et dégénèrent.

“C’est particulièrement le cas lorsqu’un organe ou un membre présentait un point faible ; le mal moral s’y porte et conduit bientôt au mal physique, à la maladie. Le plus grand obstacle à la guérison est la dépression mentale. Quelquefois, elle s’oppose au rétablissement plus que ne le font les causes physiques, car elle enlève au malade le merveilleux ressort de l’énergie, si essentiel au retour des forces et de la santé.”

Nous aimons tous les gens bienveillants

Une manière très fâcheuse de susciter le trouble est encore de chercher les fautes, de critiquer continuellement les autres. Certains êtres humains ne sont jamais généreux, jamais magnanimes. Ils sont avares de leurs louanges, montrent une parcimonie maladive à

reconnaître le mérite de leurs connaissances, et critiquent chacune de leurs actions.

N'allez pas dans la vie en blâmant le mal, les fautes, les chutes, en cherchant le boiteux, le défiguré, le grotesque ; ne voyez pas l'homme difforme, voyez l'homme que Dieu a fait.

Mettez-vous fermement dans l'esprit dès le seuil de la vie que vous ne voulez pas critiquer ni condamner les autres, ni trouver toujours leurs fautes, leurs erreurs ou leurs maladresses. Regarder les gens et les choses pour les condamner au lieu de les louer, s'habituer à la malveillance, au sarcasme, à l'ironie, est une habitude très dangereuse.

C'est comme un ver mortel qui ronge le cœur de la rose ou du fruit, gâtant les frais pétales, la substance savoureuse, et ne laissant après lui que pourriture.

Aucune vie ne peut être juste, lumineuse, heureuse, lorsque cette coutume est une fois formée. Ceux qui sont toujours à blâmer ou condamner quelque chose contaminent leur propre caractère et détruisent toute sa beauté.

Nous aimons tous les gens gais, bienveillants, pleins d'enthousiasme et d'expérience. Personne n'aime le grognon, le redresseur de torts, le médisant, le malveillant.

Le monde aime Emerson, pas Nordau[1]. Il aime l'homme qui voit les bons côtés du présent et les promesses heureuses de l'avenir, qui croit aux progrès, et non à la décadence de la race.

Les bavards oisifs, les langues de serpent, les gens qui donnent cours à leur mauvais caractère, obtiennent seulement une satisfaction momentanée ; bientôt on se détourne d'eux, ils sont rendus malheureux par leur faute, et alors ils s'étonnent que les autres jouissent de leur vie, et qu'ils ne jouissent pas de la leur.

[1] Deux célèbres philosophes, l'un optimiste, l'autre pessimiste

Tenez ferme aux choses qui sont agréables

Il est tout aussi facile d'aller son chemin ici-bas en observant le bien et le beau, au lieu du mal et du laid ; en cherchant le noble au lieu de l'ignoble ; en s'attachant au lumineux et au joyeux, au lieu du sombre et du triste ; à l'espoir au lieu du désespoir ; en regardant le côté éclairé au lieu du côté sombre.

Toujours tourner votre figure vers le soleil est juste aussi facile que de la tourner toujours vers les ombres, et cela fait toute la différence entre le bonheur et le malheur.

Apprenez donc à regarder la lumière ! Refusez positivement d'accueillir les ombres, les taches, les souillures. Tenez ferme aux choses qui sont agréables, qui inspirent, élèvent, encouragent, et vous changerez votre manière d'envisager votre sort, vous transformerez votre caractère en un temps très court.

Beaucoup de gens s'imaginent qu'ils seraient heureux s'ils étaient dans des circonstances différentes, mais en réalité les circonstances ont peu à faire en ce sens ; c'est la façon de les prendre qui importe.

Je connais des gens qui ont perdu leurs meilleurs amis, qui, semblerait-il, ont été malheureux toute leur vie, qui ont lutté contre l'adversité, qui sont malades ou infirmes, et cependant ils ont porté bravement tout cela. Leur gaîté, leur espoir, leur vaillance sont un exemple magnifique pour tous ceux qui les approchent.

Cherchez toujours la lumière

Vous qui vous trouvez toujours malheureux, qui grognez toujours contre votre mauvaise chance, vos difficultés, votre pauvreté, rappelez-vous que des milliers d'autres seraient heureux précisément dans vos conditions.

Si vous avez l'habitude de dénigrer, de déprécier votre travail, le temps, vos amis, votre santé et toutes choses, renversez le procédé, dites du bien de tout. Cela vous amènera à penser du bien de tout, et bientôt votre pensée modifiée changera l'atmosphère qui vous entoure et améliorera votre vie.

Un homme vaillant ne se permet pas à lui-même de parler et de penser négativement. Il ne dit pas : “Je ne peux pas”, il dit toujours : “Je peux.” Il ne dit pas : “Je vais essayer de faire cela”, il dit : “Je vais faire cela.”

Les : “Je ne peux pas” ont détruit la vie de plus de jeunes garçons, de jeunes gens et de jeunes filles que n’importe quoi, car céder à l’habitude négative, au doute, à la méfiance de soi-même, tend à abaisser leur caractère et à paralyser leur énergie. Ils enroulent autour d’eux-mêmes les chaînes de la servitude, et ne pourront plus leur échapper à moins de renverser complètement leur manière de penser, de parler et d’agir.

La foi parfaite est l’enfant de l’optimisme et de l’harmonie.

L’atmosphère pessimiste est mortelle à la santé, et fatale aux efforts aussi bien qu’au caractère.

L’âme bien équilibrée n’est jamais soupçonneuse, elle n’attend pas le mal, mais le bien. Elle sait que le bien est une vérité éternelle, que le mal n’est que l’absence du bien, comme l’obscurité n’est pas une entité en elle-même, mais seulement une absence de la lumière.

Cherchez la lumière, et les ténèbres s’effaceront de votre cœur et de votre esprit.

En couvant son mal, l’âme tourmentée
Crée les malheurs redoutés et augmente sa peine ;
Vois donc du bien dans tout ce que tu rencontres,
Et, cherchant la perfection, oublie les maux de la vie.

Chapitre 9
La puissance des pensées joyeuses

L'optimisme est la foi agissante ; rien ne peut se faire sans l'espoir.

Helen KELLER

Les hommes que j'ai vus réussir le mieux dans la vie ont toujours été des hommes joyeux et pleins d'espoir, qui sont allés de l'avant le sourire aux lèvres, et qui ont pris les hauts et les bas de cette vie mortelle en braves, faisant face avec la même vaillance au bonheur et au malheur.

Charles KINGSLEY

L'homme joyeux a une puissance créatrice que le pessimiste ne possède jamais. Il n'y a rien qui puisse embellir autant la vie et enlever son amertume, rien qui puisse aplanir si efficacement les aspérités de la route, qu'une disposition gaie et optimiste.

Avec les mêmes dons, les mêmes facultés, quelqu'un de joyeux a infiniment plus de forces que quelqu'un de triste.

Les bienfaits de la gaîté et du rire

La gaîté est un perpétuel tonique de l'esprit ; c'est le baume qui adoucit les frottements, les soucis, les anxiétés et les expériences désagréables.

Le mécanisme humain d'un tempérament joyeux ne se fatigue et ne s'use pas aussi rapidement que celui d'un tempérament morose, dont les pensées obsédantes usent et rongent les rouages délicats et mettent bien plus tôt la machine hors d'usage.

"Dans la conservation de la santé et la guérison des maladies, la gaîté est un des plus importants facteurs", dit le Dr Sanderson. "Son pouvoir bienfaisant n'est pas une excitation passagère et

artificielle, suivie par une réaction déprimante, comme c'est le cas avec beaucoup de remèdes ; mais son effet a une influence durable qui se propage dans toutes les parties du corps.

"La gaîté fait briller les yeux, redresse et affermit l'attitude, donne de l'élasticité au pas, de l'entrain aux mouvements, de la clarté à la voix, et provoque toutes les forces intérieures qui soutiennent la vie. Le sang circule plus librement, l'air pénètre mieux dans les poumons, la santé est établie et la maladie est bannie."

Un jour, un fermier de l'Alabama eut une hémorragie violente pendant qu'il labourait son champ et perdit tellement de sang que son médecin lui dit qu'il allait mourir. Il répliqua qu'il n'était pas prêt à mourir encore et, tout gisant qu'il était au fond de son lit, il commença à rire et à plaisanter de la meilleure humeur du monde. Il continua de la sorte et, causant et riant, il reprit peu à peu ses forces. Il a guéri et est redevenu robuste, mais il dit souvent que s'il n'avait pas ri continuellement il serait mort.

Bien des gens ont ainsi retrouvé leur santé par la "cure du rire", en remplaçant les lamentations et les plaintes par la gaîté.

Ayez un esprit serein

Chaque fois qu'un homme se plaint de quelqu'un ou de quelque chose, il reconnaît seulement le pouvoir de ses ennemis de l'abattre, de rendre sa vie désagréable ou malheureuse. La bonne manière d'échapper à ces ennemis de notre bonheur est de nier leur existence, de les chasser de notre esprit.

"J'essaie autant que je peux, a dit un grand philosophe, de ne me laisser abattre par rien, et de prendre toute chose qui m'arrive par le meilleur côté. Je crois que c'est notre devoir et que nous péchons en n'agissant pas ainsi."

De même, sir John Lubbock a écrit :

"Je pense que le monde serait meilleur et plus heureux si nos maîtres nous prêchaient le devoir du Bonheur, aussi bien que le bonheur du Devoir ; car nous devons être aussi heureux que nous

le puissions, ne serait-ce que parce que d'être heureux nous-mêmes est notre contribution la plus efficace au bonheur des autres."

Rien n'aide autant à la santé et au bonheur qu'un esprit serein. Quand l'esprit est paisible et joyeux, chaque faculté, chaque fonction vitale se met à l'unisson et travaille normalement. Il y a équilibre et santé partout dans le corps. Un esprit serein peut accomplir infiniment plus et mieux que celui qui est troublé.

"Une pensée sereine triomphera toujours
Malgré les vents et la tempête."

L'homme joyeux attire le succès

Le travail accompli par un esprit calme et bien équilibré est solide et durable. Il y a en lui une perfection qu'on ne trouve pas dans celui que fait un homme soucieux ou préoccupé. La perfection ne saurait aller de pair avec le mécontentement, l'anxiété ou l'envie. Elle ne peut être atteinte par le coupable, et ne se laisse conquérir que par une conscience pure. Elle n'est jamais trouvée en dehors de l'honnêteté, de la droiture, de la pureté.

L'homme joyeux attire le succès en affaires. Chacun aime à traiter avec des gens gais et avenants. Nous fuyons instinctivement un esprit querelleur, susceptible et chagrin, quelque capable qu'il puisse être. Nous préférons faire un peu moins d'affaires ou payer un peu plus pour nos achats, et traiter avec un optimiste.

Le monde d'aujourd'hui est trop agité, trop âpre au gain. La vie en Amérique est plus ardente qu'elle ne l'a jamais été dans l'histoire du Monde. On sent le besoin de se reposer, de se détendre de cette fièvre malsaine. Une âme ensoleillée, gaie et gracieuse, est parmi nous comme un souffle de brise de l'océan dans l'été étouffant. Nous l'accueillons avec joie, parce qu'elle nous donne au moins un oubli temporaire de nos préoccupations.

Les négociants de la campagne attendent pendant des mois le passage des joyeux voyageurs de commerce, et la gaîté de ceux-ci contribue pour beaucoup à l'écoulement de leurs marchandises.

Des employés à la figure avenante et à la voix agréable vendent plus d'articles et attirent plus de clients que ceux qui sont brusques et désagréables. Les organisateurs des grandes entreprises doivent se faire une loi d'être aimables, de concilier des intérêts hostiles, de gagner la sympathie des hommes.

De même les journalistes doivent se faire des amis pour obtenir des audiences, des interviews, découvrir des faits, savoir des nouvelles.

Toutes les portes s'ouvrent devant l'homme souriant, et il est invité à entrer quand l'homme désagréable, sarcastique, maussade, doit briser la porte pour entrer de force. Les meilleures affaires sont fondées sur la courtoisie, la gaîté et la bonne humeur.

Essayez la puissance de la pensée joyeuse

Les employés peuvent souvent se faire de meilleures situations, obtenir un avancement et un salaire plus considérable en étant toujours joyeux, sans parler de l'agrément que cette disposition leur donne à eux-mêmes. Mme Emory Belle raconte ainsi ce qui se passa dans son propre cas :

"Je partis pour mon bureau un matin, fermement décidée à essayer la puissance de la pensée joyeuse. – J'avais été maussade assez longtemps. – Je me disais : "J'ai souvent observé que la gaîté des autres me réconforte, et je veux être gaie pour voir si j'aurai la même influence et si mes pensées se communiqueront à autrui." Vous voyez que j'étais curieuse !

"Comme je cheminais, m'affermissant dans mon projet, et me répétant à moi-même que j'étais heureuse, que le sort me traitait bien, je fus surprise de me trouver soulevée, pour ainsi dire. Mon pas devint plus souple, plus léger ; j'avais la sensation de voler dans l'air. Je souriais inconsciemment, car je me surpris à le faire 1 ou 2 fois. Je regardais les figures des femmes que je croisais et j'y voyais tant de trouble et d'anxiété, de mécontentement, de perversion même, que mon cœur allait vers elles, et je désirais pouvoir partager avec elles un peu du soleil intérieur qui m'imprégnait.

“Arrivée à mon bureau, je dis bonjour à la teneuse de livres avec une remarque amusante que – même pour sauver ma vie – je n’aurais pu faire dans des circonstances différentes, car je ne suis pas naturellement enjouée. Cela nous mit immédiatement sur un pied agréable pour la journée. Elle avait attrapé le reflet !...

“Le président de la Compagnie où j’étais employée était un homme très absorbé par ses affaires et très cassant. Il me fit sur mon travail une observation dont, à l’ordinaire, j’aurais été très blessée, étant trop sensible par nature et par éducation. Mais ce jour-là j’avais résolu que rien ne m’assombrirait, aussi lui répondis-je avec déférence et bonne humeur. Son sourcil froncé se dérida et ce fut une seconde victoire !...

“Ainsi je continuai tout le long du jour, empêchant tout nuage de venir assombrir sa beauté pour moi et pour ceux qui m’entouraient. À la pension de famille où j’habitais je poursuivis le même but, et là où auparavant j’avais souffert de la froideur et du manque de sympathie, je trouvai compréhension et chaude amitié. Les gens vous rencontrent à mi-chemin si vous prenez la peine d’aller jusque-là.

“Ainsi, mes sœurs, si vous trouvez que le monde ne vous traite pas avec bonté, n’attendez pas un jour, mais dites-vous à vous-même : “Je veux rester jeune en dépit des cheveux gris ; même si les choses ne vont pas toujours à mon gré, je veux vivre pour les autres et mettre du soleil sur la route de tous ceux que je rencontre.”

“Vous trouverez des joies s’épanouissant comme des fleurs autour de vous, vous ne manquerez jamais d’amis et par-dessus tout la paix de Dieu reposera dans votre âme.”

La faculté d’être un rayon de soleil est un plus grand don

Le monde est trop plein de tristesses et de chagrins, de misère et de maladies. Il a besoin de plus de soleil, il a besoin de semeurs de joie ; il a besoin d’entraîneurs qui élèvent et n’abaissent pas, qui encouragent et ne découragent pas.

Quel trésor sans prix qu'une âme ensoleillée qui répand la gaîté et la bonne humeur, au lieu de l'ombre et de la tristesse ! Tout le monde est attiré par ces figures ouvertes et ces vies réconfortantes et repoussé par les gens maussades, moroses, tristes.

Nous envions ceux qui propagent la joie partout où ils vont, qui l'exhalent par tous les pores. L'argent, les maisons, les terres semblent peu de chose à côté d'une telle disposition.

La faculté d'être un rayon de soleil est un plus grand don que la beauté, que le génie.

Oh ! que de richesses habitent dans l'âme joyeuse ! Quel héritage béni est une nature optimiste, capable d'apporter avec elle paix et lumière, capable de chasser les ombres et d'éclairer les cœurs assombris par le chagrin, ayant la puissance de rendre la joie à des désespérés !... Et si, pour comble de bonheur, cette faculté est alliée à des manières attrayantes et à la beauté physique, nul trésor sur terre ne pourrait lui être comparé.

Comment acquérir cette faculté d'être un rayon de soleil ?

Cette bénédiction n'est pas difficile à acquérir, car une belle figure n'est que le reflet d'un cœur chaud et généreux. Le soleil n'apparaît pas d'abord sur le visage, mais dans l'âme. Le sourire charmant qui donne tant d'attraits à la physionomie n'est qu'un rayonnement du soleil intérieur.

En nous intéressant de toute notre sympathie à chacun de ceux que nous rencontrons ; en essayant de voir, à travers le masque de l'homme ou de la femme, jusqu'à son cœur ; en cultivant de bonnes pensées, de bons sentiments envers tous, il est possible d'acquérir ce don inestimable.

C'est en développant en nous-mêmes nos meilleures qualités que nous devenons capables de comprendre, de faire naître ce qui est beau et noble chez les autres.

Les gens gais chassent la mélancolie, l'humeur, le souci et l'anxiété de tous ceux avec lesquels ils viennent en contact, exactement comme le soleil chasse les ombres.

Quand ils entrent dans une assemblée où la conversation languissait, où tout le monde semble ennuyé et fatigué, ils transforment et illuminent l'entourage comme le soleil jaillissant à travers les nuages. Chacun se sent allégé par l'apparition du nouvel arrivant, les langues se délient, la conversation qui traînait devient brillante et spirituelle, et tout s'imprègne de joie et de bonne humeur.

Il n'y a rien que vous puissiez mettre de meilleur dans votre vie, rien qui doive rendre plus de services aux autres, que la culture de “l'esprit de soleil”.

Vos entreprises, votre profession, en bénéficieront comme vos relations sociales ; les affaires viendront à vous au lieu de devoir être sollicitées, les amis vous rechercheront, la société vous ouvrira ses portes toutes grandes.

Une disposition joyeuse est une puissance d'attraction, un magnétisme pour les bonnes choses de la vie.

Forcez-vous vous-même, si c'est nécessaire, à vous habituer à voir le meilleur dans les gens, à trouver leurs bonnes qualités, vous reposer sur elles et les agrandir.

Regardez toujours le côté lumineux de chaque incident

Ruskin a dit : “Ne pensez pas à vos défauts, encore moins à ceux des autres. En chaque personne qui vous approche, regardez ce qui est bon et fort. Honorez cela. Jouissez-en. Autant que possible, essayez de l'imiter, et vos défauts tomberont comme les feuilles mortes quand leur temps est venu.”

Si vous vous mettez fermement dans l'esprit que vous ne direz plus jamais de mal des autres, que, si vous ne pouvez rien trouver de bon en eux, vous ne verrez rien et ne direz rien, cela

transformera merveilleusement votre vie. Bientôt tout le monde vous répondra avec un message de joie et de paix.

Si vous regardez toujours vers le côté lumineux de chaque incident, vous reconnaîtrez qu'il y a réellement très peu de mal dans ce monde pour vous, et que même ce mal peut être tourné en bien. Votre malveillance et vos critiques tomberont comme un vilain masque qui a caché votre vraie nature bonne et enjouée, et les plus douces bénédictions reposeront sur vous.

Saisissez le soleil ! Ne gémissez pas.
Sur les flots sombres !
La vie est une mer de flots orageux,
Nous les rencontrons partout.

Passez droit à travers !
N'hésitez pas.
Surmontez la lourde marée.
Il y a un beau rayon de soleil
De l'autre côté.

Parlez de bonheur. Le monde est assez triste
Sans que vous y ajoutiez. Nul chemin n'est
entièrement dur.
Regardez aux endroits qui sont doux et clairs,
Et parlez d'eux pour reposer l'âme fatiguée
Et blessée par un effort continuel
De mécontentement et de chagrin.

Ella WHEELER WILCOX

Chapitre 10
Abolissons les négatifs !

Les négatifs doivent être entièrement supprimés de notre vocabulaire, car par l'expression verbale d'un sentiment ou d'un fait, nous formons une image mentale correspondante, et ils ne peuvent qu'évoquer des choses qu'il faut retrancher de notre vie.

Agnes PROCTER

Les négatifs n'accomplissent jamais rien. Il n'y a pas de vie en eux, rien que l'amoindrissement, la destruction et la mort. Les négatifs sont les pires ennemis du progrès. L'homme qui parle toujours en mal de toutes choses, qui se plaint toujours des temps durs et des affaires difficiles, de la mauvaise santé et de la pauvreté, attire sur lui-même toutes les influences fâcheuses et annihile tous ses efforts.

La force constructive abandonne l'homme qui pense toujours destructivement et emploie un langage destructif, car il n'a rien qui puisse attirer le succès.

La puissance est une question de confiance en soi-même

Les principes créateurs ne peuvent vivre dans une atmosphère négative et destructive, et aucun triomphe n'en a jamais résulté. Ainsi les pessimistes sont toujours aux places inférieures, toujours voués aux échecs. Ils perdent tout pouvoir et flottent à la dérive, incapables d'aller de l'avant.

Si vous les laissez faire, mon jeune ami, les négatifs paralyseront votre ambition et empoisonneront votre vie. Ils vous voleront le bonheur. Ils tueront votre confiance en vous-même, jusqu'à ce que vous soyez la victime de votre situation, au lieu d'être son chef.

La puissance est largement une question de foi en soi-même, de confiance en soi-même. Quoi que ce soit que vous entrepreniez, vous ne le réussirez qu'à condition que vous pensiez réussir. Vous n'en serez le maître que lorsque vous l'aurez accompli et réussi en esprit. Tout doit être voulu, avant d'être fait. Tout doit être mené à bien en pensée avant de prendre une forme matérielle.

Il n'existe aucune science au monde qui puisse vous donner une chose si votre esprit la repousse, si le doute et la méfiance habitent en vous. Nul homme ne peut dépasser les limites qu'il s'assigne lui-même.

Dites "Je veux"

Celui qui veut grandir ne doit pas croire qu'il restera petit. Il doit jeter toutes les négations au vent. Il doit faire confiance au succès avant de l'acquérir. Il doit affirmer continuellement, avec décision et vigueur, ce qu'il veut accomplir.

Supposez un jeune garçon disant un matin : "Je ne pourrais probablement pas me lever ; c'est inutile d'essayer !" Il ne pourra pas sortir de son lit jusqu'à ce qu'il le veuille, jusqu'à ce qu'il soit sûr qu'il pourra se lever.

De même, comment un jeune garçon s'attendrait-il à réussir dans le monde, quand il est tout le temps à se dire : "Je ne puis faire cette chose. Ce n'est pas la peine d'essayer, je sens que je ne puis pas. D'autres peuvent y arriver, mais pas moi."

Le garçon qui pense qu'il ne peut pas apprendre ses leçons, qui décide qu'il ne peut pas résoudre ses problèmes, qui est sûr qu'il échouera à son examen, n'a aucune chance d'aboutir à rien. Bientôt il devient la victime du chronique : "Je ne peux pas." Les négatifs le dominent. "Je ne peux pas" est devenu le leitmotiv de sa vie. Toute confiance en lui-même, toute conscience de ses capacités sont détruites. Son œuvre ici-bas ne pourra s'élever plus haut que ses pensées.

Voyez, par contraste, le garçon qui dit toujours : “Je veux.” Quels que soient les obstacles qu’il rencontre, il répète : “Je veux faire la chose que j’ai entreprise.” Cette constante affirmation augmente sa confiance en lui-même et ses capacités de faire la chose, jusqu’à ce que finalement il l’ait réussie.

Montez dans les régions de l’excellence, de la puissance et de la beauté

Il serait impossible à un homme de loi de se faire une bonne position en pensant continuellement médecine ou mécanique. Il doit penser à la loi, l’étudier et s’imprégner de ses principes. Ainsi on ne pourrait aboutir dans aucune branche particulière en songeant sans cesse à un sujet radicalement différent. N’est-il donc pas insensé, et de plus, ridicule, de s’attendre à accomplir des actions fortes et vigoureuses, en s’abandonnant constamment à des pensées faibles et morbides ?

Aussi longtemps que vous vous appesantissez sur une faiblesse personnelle, mentale, morale ou physique, vous tombez au-dessous de votre niveau normal ; vous ne pouvez approcher votre idéal, votre but.

Aussi longtemps que vous permettez à une pensée négative et destructive d’exister dans votre esprit, vous ne pouvez rien créer, vous êtes voué à l’échec.

La plupart des gens vont dans la vie en nourrissant des pensées morbides de médiocrité et d’insuccès, et ils voudraient réussir !...

Ce serait tout aussi raisonnable pour une jeune fille d’aspirer au plus haut type de beauté physique et morale en imprégnant son esprit des plus laides images et en se répétant qu’elle est affreuse. Si elle désire vraiment être belle, elle doit tracer dans son âme un idéal de beauté et vouloir fermement y ressembler ; ainsi non seulement le physique mais aussi le moral répond à cet effort. Mais si elle va son chemin en pensant qu’elle est laide et disgraciée et en se lamentant de son infortune, la beauté ne répondra jamais à son appel.

Quel malheur de voir des jeunes gens bien doués, des jeunes filles intelligentes, entravés dans leur carrière parce qu'ils ont des idées maladives de faiblesse et de défaite !

Bannissez ces ombres, ces chimères, ces ennemis de votre succès et de votre bonheur. Élevez-vous au-dessus de la vallée du désespoir et de la dépendance, au-dessus des miasmes qui vous suffoquent, montez dans les régions de l'excellence, de la puissance, de la beauté. Alors vous commencerez à accomplir une œuvre utile dans la vie, à être quelqu'un.

Pensez positif

Si les gens pouvaient réaliser une fois seulement l'influence démoralisante des idées de faiblesse, de médiocrité, d'échec, jamais plus ils ne voudraient les accueillir !

Comment un homme peut-il être libre, prospère et heureux, quand il est prisonnier et esclave de l'idée de pauvreté, de la conviction qu'il n'a pas de chance, et qu'il ne pourra jamais réussir dans ses affaires comme d'autres le font ?

Dans quelles conditions un homme peut-il livrer la lutte pour la vie, quand il n'a pas confiance en ses capacités, et est convaincu que le succès et les richesses sont pour les autres et pas pour lui ? Il ne peut faire un effort énergique, persévérant, pour se libérer de cette triste obsession. Il ne croit pas qu'il pourrait s'affranchir de ses entraves. Il ne voit pas le moyen d'avoir foi et confiance en lui-même, de saisir un point d'appui. Il continue à penser pauvreté, à parler pauvreté, à agir pauvreté, à rêver pauvreté, puis il se demande pourquoi il est pauvre !...

Il s'est fait de lui-même un négatif, il repousse toutes les possibilités du succès et attire seulement celles de l'échec. Il a perdu tout pouvoir d'attirer les forces qui l'arracheraient à sa médiocrité.

La conviction qu'on est malade produit des résultats physiques désastreux

Combien de gens passent des années dans un état maladif qu'ils se sont imposés eux-mêmes ! Ils ne peuvent pas monter dans les régions bénies de la santé en tournant et retournant des idées maladives. La conviction qu'on est malade produit des résultats physiques désastreux.

Par exemple, si vous êtes sûr que vous avez hérité de quelque mal terrible – mettons le cancer –, si on vous a dit qu'il se manifestait habituellement vers l'âge de 40 ans, vous passerez des années à guetter anxieusement ses symptômes, et votre obsession pourrait développer chez vous une tumeur bénigne en dangereux ulcère.

Une jeune fille délicate, sensible au froid, s'était entendue dire et répéter depuis sa petite enfance qu'elle devait prendre les plus grands soins, surtout parce qu'elle avait sûrement une tendance à la consomption venue de sa mère, qui était morte poitrinaire.

La sombre image de la tuberculose et de ses affreux ravages s'imprima en caractères indélébiles sur la jeune vie, et la pauvre enfant ne put grandir robuste et joyeuse comme cela aurait sans doute été le cas, sans la sollicitude maladroite de son entourage.

Naturellement dans ces conditions elle perdit l'appétit, l'amaigrissement en résulta, et tout le monde était à lui dire comme elle avait mauvaise mine, comme elle maigrissait de jour en jour.

À chaque instant on lui répétait : “Soyez prudente, prenez garde aux courants d'air, vous savez que c'est cela qui a fait mourir votre mère.”

On la bourrait d'huiles fortifiantes et de toniques, triste compensation en vérité pour la force morale qu'on lui avait si cruellement volée, pauvre substitut pour la confiance et la joie de vivre, dons précieux accordés par Dieu à tout être humain.

La pauvre enfant perdit graduellement le beau sentiment naturel qu'elle était protégée par le bras tout-puissant, que Dieu la défendait et ne permettrait pas au mal de l'atteindre... Elle s'abandonna au découragement, et mourut, victime de craintes

exagérées et d'influences déprimantes bien plus encore que de la maladie.

Ce cas n'est pas unique, hélas ! Une large proportion de la race humaine est ainsi poursuivie, harcelée dans la vie par de hideuses images et de sombres pronostics, elle traîne le terrible fardeau de s'attendre à être écrasée par quelque sort cruel, anéantie par quelque mal terrible, en conséquence des péchés de ses ancêtres. C'est aussi logique que si on envoyait un enfant en prison ou aux galères parce que son père a volé ou tué.

Arrachons cette funeste croyance de l'esprit des jeunes ! Autant vaudrait dire que le soleil projette des ombres, que l'amour fait naître la haine, que l'harmonie engendre la discorde. De telles suppositions sont non seulement méchantes et cruelles, mais aussi absurdes.

Le Créateur ne détruit pas de cette manière nos vies et nos projets. Ces images funèbres sont dessinées par des artistes humains, elles n'ont pas d'origine divine. Quelles que soient les charges de notre hérédité, les conditions de notre naissance, nous avons le pouvoir de l'Infini de les dominer.

Chapitre 11
L'affirmation victorieuse

Une affirmation est l'attestation, par la parole, de la puissance triomphante de la Vie.

Seul, celui qui croit qu'il peut, peut ! Les chemins de la vie ne s'ouvrent que devant l'homme déterminé, l'homme qui se rit des barrières qui arrêtent les autres, des pierres d'achoppement sur lesquelles tombent les autres. L'homme qui, comme dit Emerson, "attelle son char à une étoile" a plus de chances d'arriver au but que celui qui se traîne dans l'étroit sentier visqueux du limaçon.

La confiance est mère du succès. Elle renforce l'habileté, double l'énergie, affermit les facultés mentales, augmente la puissance. Votre labeur porte l'empreinte de votre conviction, de votre décision, de votre confiance. Si elles sont faibles, votre travail sera médiocre.

Quelques personnes sont incapables de convictions fortes et profondes ; elles sont tout en surface, et varient avec les opinions de n'importe qui. Si elles prennent une décision quelconque, leur décision est si superficielle que le premier obstacle rencontré la jette par terre. Elles sont toujours à la merci de contradicteurs, du dernier qui a parlé. De telles personnes sont changeantes et fuyantes. On ne peut leur accorder aucune confiance.

La puissance de la volonté

À quoi est bon un homme qui n'a pas de force de résolution ? Si ses convictions sont à la surface, il ne tient solidement à rien ; nul ne peut se fier à lui. C'est peut-être un très honnête homme, mais on ne saurait l'estimer. On ne pense jamais à s'adresser à lui quand il est question de créer une chose importante. Il y a peu de chances de réussite dans la vie pour les êtres sans fortes convictions !

Voyez au contraire l'homme dont les idées sont profondément enracinées et prennent leur source dans le sang même de sa vie, l'homme qui est énergique et persévérant dans ses déterminations ; à celui-là on peut se fier ! Il est au-dessus de tous les flottements, de tous les contradicteurs, il ne se laissera jamais détourner de son but par un faux-fuyant.

Ah ! si les jeunes gens connaissaient le pouvoir de l'affirmation, la force de l'énergie mentale, cela révolutionnerait leur vie entière, cela leur épargnerait une quantité de maux et de déboires, et les porterait à des sommets dont ils osent à peine rêver.

Nous parlons toujours de la puissance de la volonté. C'est une forme de l'affirmation. La volonté, la détermination de faire une chose, équivaut à l'affirmation qu'on veut et qu'on peut la faire.

Personne n'accomplit jamais rien en ce monde jusqu'à ce qu'il ait affirmé, d'une manière ou d'une autre, qu'il peut faire ce qu'il entreprend. Il est presque impossible de retenir, d'arrêter un homme qui a une foi ferme dans sa mission, qui croit qu'il peut faire ce qu'il se propose, qu'il triomphera de tous les obstacles. Affirmer qu'on réussira, c'est déjà réussir.

L'affirmation constante double le courage, et le courage est la colonne de soutien de la confiance. Bien plus, quand une personne se met en face d'une tâche à remplir, d'un effort à faire, et dit : "Je peux", "Je veux", non seulement ces paroles renforcent son courage et augmentent sa confiance, mais aussi elles affaiblissent les sentiments opposés. Tout ce qui accroît une volonté positive diminue le négatif correspondant.

Le Créateur n'a désavantagé personne

Vous pouvez faire une chose difficile dans un état d'esprit positif, mais non pas négatif. C'est avec plus de forces, non avec moins de forces, qu'on arrive à surmonter les obstacles. Les qualités dominantes sont toutes positives, affirmatives, et elles ont besoin d'un état d'esprit semblable pour leur exercice et leur application.

Un homme qui n'a pas ces qualités dominantes ne pourra jamais être un indépendant, un chef. Il devra se contenter d'être un subordonné, un inférieur, jusqu'à ce qu'il transforme sa pensée négative en pensée positive, son doute en certitude, son balbutiement en affirmation. Ce sont les victorieux qui ont la victoire.

Si vous voulez arriver à n'importe quoi dans le monde, ne permettez jamais l'accès de votre esprit à l'idée que vous n'avez pas de chance, que vous êtes moins bien partagé que les autres êtres humains. Niez cela avec toute la force dont vous êtes capable. Imposez-vous vous-même la loi de ne jamais reconnaître en vous une faiblesse, de ne jamais penser à des défaites mentales, physiques ou morales.

Niez que vous soyez un incapable, que vous ne puissiez faire ce que font les autres, que vous soyez mal partagé, que vous deviez vous contenter d'une position inférieure dans le monde. Étranglez tout doute comme vous le feriez d'une vipère menaçant votre vie. Ne parlez, ne pensez, n'écrivez jamais rien de votre pauvreté ou de votre condition malheureuse. Retranchez de votre vie toute pensée qui la limite, la rapetisse et l'assombrit. Ce sont des ombres chimériques.

Le Créateur ne les a jamais faites pour vous hanter et vous tourmenter. Il vous a mis au monde pour le bonheur, pour la joie, pour le succès.

Affirmez avec persistance que le Créateur n'a désavantagé personne, que nos limitations viennent toutes de nous. Décidez que, quoi qu'il arrive, vous serez un optimiste, qu'il n'y aura rien de pessimiste en vous. Croyez au triomphe final du droit, à la victoire de tout ce qui est vrai et noble. Affirmez que vous êtes un des êtres les plus fortunés.

Félicitez-vous vous-même d'être né à un moment si intéressant, à l'endroit le plus beau du monde ; d'avoir un travail défini que personne d'autre ne pourrait accomplir; de posséder vos facultés, votre santé, votre éducation, et chaque jour des sujets de joie et d'intérêt sans nombre.

La confiance en vous-même vous aidera à devenir fort

Tenez ferme l'idée de plénitude, d'abondance, de tous les biens que le Créateur vous a promis. Niez énergiquement que vous soyez malchanceux ; proclamez que vous avez de la chance, que vous êtes bien portant, vigoureux et fort ; que vous devez réussir, et vous réussirez. Affirmez toujours que celui qui vous a donné le désir d'être quelqu'un et de faire quelque chose dans le monde, vous a aussi donné le pouvoir et les moyens de réaliser votre ambition.

Quand vous avez tendu l'esprit vers la réussite, il faut que toute chose autour de vous indique le succès. Il faut que vos manières, votre habillement, votre attitude, votre conversation parlent de victoire, non de défaite. Répandez une atmosphère vivifiante dans votre entourage.

Vous trouverez un merveilleux avantage à commencer chaque matin en tournant votre esprit vers le succès, en l'imprégnant de confiance et d'harmonie, que ce soit par une répétition d'une série de formules, de sages avis ou autrement. Il sera alors bien plus difficile pour le découragement de se faufiler dans votre travail du jour.

Si vous êtes porté à douter de votre capacité à faire telle ou telle chose particulière, mettez-vous y bravement en vous redisant que vous pouvez la faire, que vous la réussirez très bien.

C'est cette confiance en vous-même qui vous aidera à devenir fort, intelligent ou adroit, et qui vous permettra de faire, avec un heureux résultat, la chose que vous entreprenez.

Vous verrez bientôt que l'application persévérante de cette méthode changera du tout au tout votre façon d'envisager la vie. Vos problèmes vous apparaîtront moins difficiles, vos circonstances particulières s'éclaireront d'un nouveau jour.

Soutenons nos nerfs par une affirmation incessante

Votre optimisme vous portera à regarder votre entourage avec bienveillance ; il vous rendra content et heureux ; et ce sera pour

votre santé un tonique sans égal. Il vous aidera à acquérir une plus haute valeur individuelle, rendra votre cerveau plus clair, votre pensée plus effective, vos actions plus efficaces.

Si vous avez un déficit moral quelconque, vous pouvez le guérir par une affirmation constante. Par exemple, si vous êtes un poltron de nature – et beaucoup de gens le sont –, fortifiez votre courage en vous répétant souvent que vous n'avez pas peur, que vous êtes courageux, que rien ne peut vous faire de mal.

La crainte est simplement le sens du danger, mais quand vous avez une parfaite confiance dans les grands desseins du Créateur, quand vous y croyez implicitement, que pourriez-vous craindre ? Ainsi vous perdrez peu à peu toute notion de peur et acquerrez le courage que vous ambitionnez.

Emerson connaissait la vertu de cette philosophie lorsqu'il disait : "Soutenons nos nerfs par une affirmation incessante. Ne grognons pas contre le mal, mais chantons les beautés du bien."

Décidez fermement de ne rien loger dans votre esprit que vous ne voudriez pas voir devenir réel en votre vie. Coupez court aux pensées empoisonnées, fuyez les idées qui vous dépriment et vous rendent malheureux, aussi instinctivement que vous évitez les dangers physiques.

Ne ressassez pas une pensée malveillante ou malheureuse, une pensée de faiblesse ou de misère, mais remplacez-les toutes par des pensées joyeuses, confiantes, optimistes.

Affirmez constamment ce que vous désirez

Quand vous sentez venir les papillons noirs, quand la tristesse ou le découragement vous gagne, suggérez-vous à vous-même quelque sujet de réflexion plaisant ou agréable, quelque souvenir, quelque projet qui vous procurera joie ou bonheur ; vous serez surpris de voir combien vite vous pouvez changer le cours de vos idées !

Vous reprendrez courage et confiance, et cela, c'est gagner la moitié de la bataille. Bientôt l'espoir reviendra, vous jetterez un coup d'œil plus sain sur la vie. Votre pensée, au lieu de vous

déprimer, vous soufflera des mots d'espoir et de courage, la lumière recommencera à briller et dissipera les sombres nuages qui accablaient votre âme.

Tout ce dont vous rêvez, pour lequel vous soupirez et que vous aimeriez atteindre, tout ce que vous voudriez être et faire sera à votre portée, si vous avez le pouvoir affirmatif suffisamment fort, si vous pouvez concentrer vos facultés sur votre but avec une intensité suffisante.

C'est la concentration de votre volonté sur la chose que vous désirez qui vous l'apportera, que ce soit la santé, la fortune ou la position.

Affirmez constamment ce que vous désirez, tenez-le avec persistance dans la pensée, concentrez dessus tout le pouvoir de votre cerveau, et quand le cerveau sera suffisamment positif et créateur, ce que vous désirez viendra à vous aussi sûrement que la pierre lancée dans l'air revient à la terre, en vertu de l'influence attractive de la gravitation. Vous serez vous-même l'aimant qui l'attirera à vous.

Chapitre 12
L'influence des pensées

Regarde la figure de ton frère, regarde ses yeux où brille la lumière de la bonté ou dans lesquels flambe le feu de la colère ; sens combien ton âme est imprégnée involontairement de leur ressemblance ; ainsi vous vous reflétez et vous réverbérez l'un dans l'autre, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'une seule flamme pareille d'amour sauveur ou de haine mortelle ; alors tu pourras dire quelle vertu miraculeuse se communique de l'homme à l'homme.

CARLYLE

Nos pensées, tout en agissant puissamment dans nos propres vies, n'y épuisent leur pouvoir en aucune manière. Elles ne sont pas prisonnières dans nos esprits et dans nos cœurs. Puissantes en influence, elles s'envolent hors de nous à chaque instant, agissant pour le bien ou pour le mal.

"Chaque pensée que le génie ou la piété répand dans le monde transforme le monde", a dit Emerson.

Ce n'est pas seulement vrai des pensées imprimées, des pensées émises du haut de la chaire ou de la tribune ou même de pensées exprimées en paroles. Nos pensées les plus secrètes, les plus silencieuses vont de l'avant et influencent le monde, se communiquent à tous ceux qui nous entourent.

Vous créez pour les autres l'atmosphère qui règne dans votre propre esprit

Tout homme a une atmosphère particulière à lui-même, créée par son caractère, ses ambitions et aspirations, déterminée par les mobiles qui gouvernent ses actions. L'impression qu'il donne à chacun de ceux qui viennent en contact avec lui participe à son

idéal. La qualité de ses pensées entre dans chacun de ses actes volontaires.

Ce n'est pas ce que vous dites, autant que ce que vous pensez, qui donne aux autres leur opinion de vous. Ne vous flattez pas vous-même d'être connu seulement par vos paroles, d'être mesuré avec la mesure que vous donnez aux gens sur vous-même. Vous créez pour les autres l'atmosphère qui règne dans votre propre esprit. Ce que vous pensez compose et modifie l'opinion qu'on a de vous.

Les autres sentent la qualité de votre pensée, ils savent si elle a de la puissance ou de la faiblesse, si elle est pure, élevée et noble ou basse et vile. Ils peuvent dire le caractère de votre idéal par les radiations silencieuses que vous émettez, et ils vous estiment en conséquence.

Cette conviction chez eux est si forte, que vos protestations les plus éloquentes ne la modifieraient pas. Comme dit Emerson : "Quand on parle trop haut, on ne peut se faire entendre." L'atmosphère que nous émettons nous ressemble forcément. Nous ne pouvons rien communiquer que nous ne possédions pas. Peu importe ce que nous prétendons être. Ceux qui nous connaissent nous sentent tels que nous sommes.

Nous pouvons mieux évaluer l'effet que nous produisons sur les autres en analysant l'effet que les autres ont sur nous. Nous reconnaissons nos vrais amis par les pensées qu'ils ont envers nous. Nous sentons qu'ils sont bienveillants et généreux à notre égard, quelles que soient nos fautes. Ils se reflètent constamment eux-mêmes dans notre esprit.

Un homme pessimiste empoisonne l'atmosphère autour de lui

Peu importe qu'un homme se montre aimable, plaisant, agréable pour nous ; s'il nourrit à notre sujet des pensées hostiles, s'il nous porte envie, s'il n'est pas ce qu'il prétend être, notre instinct pénétrera à travers les apparences et démasquera ses sentiments réels ; il croira nous tromper, mais nous savons à quoi nous en tenir.

Souvent nous entendons dire : “Je ne puis supporter cet homme, il m’est antipathique.” Cependant l’individu en question peut avoir fait de son mieux pour produire une bonne impression, mais on a lu au travers de ses actes.

Au foyer, au bureau, dans toutes les relations de la vie, la radiation des pensées joue une part importante. Ni soin ni effort ne peuvent être trop grands pour rendre cette radiation toujours salutaire, stimulante, bienfaisante.

Que de mal nous pouvons faire en un seul jour en jetant une ombre noire dans quelque vie lumineuse, en détruisant la joie, en étouffant l’espoir, en brisant les aspirations ; plus de mal que nous n’en pourrons défaire en des années.

Nous serions effrayés si nous pouvions voir défiler devant nous, comme le film d’un cinéma, les ruines d’une vie, causées par de cruelles pensées. Une piqûre par ici, une blessure par-là, un sarcasme malveillant, une amère ironie, une critique peu généreuse, des pensées de jalousie, de haine, de colère, de vengeance sortent constamment de plus d’un esprit pour accomplir leur œuvre meurtrière.

Un homme maussade et grognon répand son pessimisme partout où il va et empoisonne l’atmosphère autour de lui, la surchargeant de lourdeur, de dépression et de tristesse.

Le succès et le bonheur ne naissent pas dans une telle ambiance. L’espoir ne peut y vivre. La joie la fuit. Aucun enfant ne peut y être heureux. Le rire est banni ; les joyeuses figures y deviennent sombres. La vie deviendrait insupportable si on devait y rester indéfiniment. Quel soulagement quand un tel semeur d’ennui emporte avec lui son influence déprimante !

Nous émettons en ondes invisibles ce que nous sentons

Certaines gens nous rendent bas et médiocres par leur présence. Ils extraient de nous des sentiments inférieurs que nous ne savions pas posséder, nous rabaissent en dépit de nous-mêmes.

Le mariage révèle souvent des défauts, des lacunes de caractère, que ni le mari ni la femme ne se connaissaient à eux-mêmes auparavant.

Quelques personnes émettent une sorte d'atmosphère saturée de miasmes, qui empoisonne toutes choses aux alentours. Nous nous sentions généreux, magnanimes auparavant, mais lorsque ces êtres malfaisants nous approchent, nous nous replions, nous rétrécissons sur nous-mêmes, il n'y a pas d'élan, d'expansion possible tant qu'ils se trouvent là.

Comme des mollusques, nous nous enfermons dans notre coquille aussi étroitement que possible jusqu'à ce que nous sentions que nous sommes hors de danger. Nous ne pouvons être naturels près de ces indésirables. Nous essayons d'être aimables, mais nous sentons bien que c'est forcé. Nous sommes mal à l'aise jusqu'à ce qu'ils soient partis ; alors nous nous sentons allégés d'un gros poids, et nous redevenons nous-mêmes.

D'autres personnes agissent sur nous comme une brise tonique, vivifiante et rafraîchissante. Nous ne pouvons que gagner à leur contact. Par l'inspiration de leur présence, elles stimulent nos pensées, élèvent nos aspirations, élargissent notre intelligence, ouvrent toutes grandes les écluses du sentiment, éveillent en nous le sens du bien et du beau.

Ces divers effets viennent de la radiation de la pensée, de l'influence de la personnalité, et nous-mêmes en produisons constamment de semblables sur les autres. Nous émettons en ondes invisibles ce que nous sentons et croyons, nos humeurs changeantes et nos convictions profondément scellées.

Contrôlez soigneusement vos pensées

Les choses auxquelles nous pensons le plus et que nous luttons pour atteindre, nous les communiquons aux autres dans chacune de nos lettres, chacune de nos conversations, dans nos manières, dans notre vie.

L'esprit est contagieux, et imprègne tous ceux avec lesquels nous venons en contact. Si notre esprit est en harmonie et en paix, s'il est fort et courageux, nous portons force, courage, paix et harmonie, partout où nous allons.

Si, au contraire, nous sommes moroses, découragés et abattus, nous communiquons une influence déprimante. Comment un esprit toujours rempli de dépréciation de lui-même, de doute et de crainte d'insuccès, peut-il obtenir la confiance des autres ?

Si vous avez des pensées basses et mesquines, si vous abritez dans votre cœur la vengeance, la jalousie et l'envie, vous reflétez ces sentiments sur ceux qui vous entourent.

Si vous êtes égoïste, vous ne pouvez faire autrement que d'émettre l'égoïsme. Tout le monde autour de vous sentira votre défaut dominant, et vous jugera à sa mesure.

Si vous êtes avare, si vous êtes gourmand, vous devez en porter la peine. Vous ne pouvez communiquer aux autres la générosité, si vous êtes étroit et mesquin. Si l'attitude de votre esprit rapetisse et enlaidit tout ce qui est beau dans la vie, si votre tendance est de rabaisser, vous ne pouvez influencer les autres de la manière opposée.

Si vous avez des pensées sombres et déprimantes, ce sont celles-là que vous radierez. Vos aspirations, vos efforts, vos ambitions – que ce soit pour le bien des autres, pour la gloire ou pour la fortune – donneront naissance à votre empreinte sur autrui.

Puisque tel est notre pouvoir, oh ! comme nous devons contrôler soigneusement nos pensées, chasser celles qui sont basses, laides, malfaisantes, cultiver celles qui sont nobles, pures et vraies, celles qui peuvent faire du bien !...

Ayez toujours des pensées bonnes

Des servantes ont été rendues voleuses parce que leurs maîtres les tenaient continuellement sous le soupçon qu'elles étaient voleuses. Une accusation semblable, même inexprimée, suggère peut-être l'idée du mal à la personne qui y est en butte, prend racine, grandit, et porte son fruit vénéneux.

Qu'il est donc criminel d'avoir une pensée de soupçon sur qui que ce soit, avant de pouvoir en prouver le bien-fondé d'une manière irréfutable ! La conscience des autres est sacrée ; vous n'avez pas le droit de la troubler avec vos pensées malveillantes et vos images coupables ; gardez-vous de celles-ci comme vous vous garderiez des visions de péché et de crime.

Plus d'un être humain a été rendu malheureux et misérable pendant des années, par les idées méchantes et dépourvues de charité de son entourage.

Bien des gens sèment la pensée du mal partout où ils vont ; et par leur faute, cette pensée prend racine dans des esprits qui autrement seraient sans reproche, par conséquent libres et heureux.

Dès que vous vous sentez effleuré par un soupçon, un doute injurieux envers un autre, soyez donc sûr que quelque chose va mal pour vous. Criez alors : "Halte ! Demi-tour !" Regardez vers le soleil. Dites-vous que, si vous ne pouvez faire aucun bien dans le monde, au moins vous ne ferez pas de mal, vous ne sèmerez pas de graines de poison, de méchanceté et de haine.

Ayez toujours des pensées bonnes, charitables, généreuses, aimantes envers tous ; ainsi vous ne déprimerez personne, vous répandrez le soleil et la joie au lieu de la tristesse et de l'ombre, l'espoir et le courage au lieu du découragement.

Apprenez à donner la joie

Soyez un de ceux qui émettent toujours des radiations de succès, de santé, de joie, des radiations lumineuses et réconfortantes, qui répandent le soleil partout où ils vont. Ils sont vraiment la "lumière du monde", ceux qui allègent les fardeaux, adoucissent les heurts de la vie, pansent les blessés, et donnent un cordial aux affaiblis.

Apprenez à donner la joie, non avec parcimonie, au compte-gouttes, mais à pleines mains, à plein cœur. Répandez-la sans réserve. Faites-la rayonner à la maison, dans la rue, en tram, au magasin, partout, comme la rose fait rayonner sa beauté et répand son parfum.

Quand le monde comprendra que les pensées d'amour guérissent, que les pensées d'harmonie, de beauté, de vérité élèvent, embellissent et anoblissent la vie, alors il aura appris le vrai secret du bonheur.

Chapitre 13
La pensée créatrice du succès

Celui qui ose affirmer ses droits
Peut attendre avec confiance.
Le sort vient à sa rencontre,
Les mains pleines de trésors.

Helen Wilmans

Un homme fort, hypnotisé et convaincu qu'il ne peut se lever de sa chaise, est incapable de le faire jusqu'à ce que le charme soit rompu.

Une frêle femme, les nerfs tendus par la terreur et la volonté, peut emporter une personne plus lourde qu'elle-même, l'arracher au danger du feu ou de l'eau.

Dans les 2 cas l'attitude mentale, non la puissance physique, détermine le résultat.

Le succès dépend de la pensée

Combien grand est le pouvoir de la pensée, de l'attitude mentale ! Les conquérants du monde, que ce soit sur les champs de bataille, en affaires ou en luttes morales, ont triomphé par l'attitude d'esprit avec laquelle ils affrontaient la lutte.

Je voudrais qu'il soit possible de graver dans le cerveau des jeunes la conviction du pouvoir merveilleux qu'a la pensée pour procurer le succès. Cette certitude, si nous savions tous nous en imprégner, révolutionnerait nos vies et abolirait la plupart de nos maux.

La conviction que nous ne pouvons nous élever au-dessus de notre entourage, que nous sommes les victimes des circonstances, est une coupable faiblesse ; elle cause une large part de la pauvreté et de la misère de l'humanité. Une telle croyance est anormale, et elle produit des conditions anormales.

Le succès était un droit de naissance de l'homme, mais il a adopté l'échec. Il a réclamé la pauvreté, le malheur et l'esclavage, au lieu de la richesse, du bonheur et de la liberté.

Comment un homme peut-il s'élever au-dessus de sa misère, jusqu'à ce qu'il pense et croit qu'il peut le faire ? N'est-il aucun sommet qu'un alpiniste puisse atteindre, quand il pense qu'il ne le peut pas ? N'est-il aucune philosophie à laquelle un chercheur pourrait s'initier, s'il est persuadé qu'elle est trop élevée pour lui ? Est-il un chemin par lequel un homme puisse passer, quand il s'imagine qu'il est barré ? On ne peut aller en même temps dans 2 directions opposées.

Arrêtez de vous dire que vous ne pouvez pas

Jusqu'à ce que vous ayez effacé les mots "Je ne peux pas" de votre vocabulaire, vous ne réussirez pas. Vous ne pouvez devenir fort quand vous êtes persuadé de votre faiblesse, ni être heureux quand vous ressassez continuellement vos misères ou vos malheurs.

La majorité des personnes qui échouent ont commencé par douter de leur capacité à faire les choses qu'elles avaient entreprises.

Dès l'instant où un jeune homme débutant dans une carrière admet le doute de lui-même dans son esprit, il laisse entrer dans son camp un ennemi, un espion qui le trahira. Le doute appartient à la famille des Échecs, et une fois reçue il introduira tous les membres de sa parenté. Ceux-ci entrés dans l'esprit, c'est la fin de l'ambition.

Votre désir de prospérité, votre soif de succès seront toujours vains, tant que vous entretiendrez ces parasites. Ils épuiseront votre énergie, détruiront votre volonté. Vous deviendrez infailliblement un "raté ".

Du moment où vous admettez la faiblesse, du moment où vous confessez la défaite, vous êtes perdu. Il n'y a pas d'espoir pour un homme qui a renoncé à la lutte. S'il y a quelque chose de lamentable dans le monde, c'est un être humain qui a mis bas les armes, qui dit : "Je ne peux pas", "Ce n'est pas la peine", "Tout est contre moi", "Je n'ai pas de chance".

Penser continuellement à votre infériorité, croire que vous ne pouvez pas vous élever, que le succès est pour les autres, mais pas pour vous, rend n'importe quelle condition impossible.

Comment pouvez-vous vous attendre à avoir de la chance quand vous parlez toujours de votre guigne ? Aussi longtemps que vous penserez que vous êtes un pauvre misérable ver de terre, vous ne pourrez pas être un aigle. Vous ne pouvez être différent de votre estimation de vous-même.

Si vous pensez vraiment que vous êtes malheureux, malchanceux et misérable, vous le serez. Il n'y a ni drogues, ni remèdes, ni influences magiques qui puissent vous tirer de cette condition, à moins que vous ne changiez, que vous renversiez votre pensée.

Soyez énergique dans vos affirmations

Un renversement de la pensée amènera un renversement de vos circonstances aussi sûrement que le soleil amène l'éclosion d'un bouton de rose. Il n'y a pas de mystère là-dedans ; c'est une loi de nature.

Les gens qui accomplissent de grandes choses sont énergiques dans leurs affirmations. Ils ont de remarquables qualités positives ; ils ne connaissent pas la signification des négatifs. Leur pouvoir d'affirmation est si fort que les contradictions ne les troublent pas.

Quand ils se mettent dans l'esprit de faire une chose, ils tiennent pour assurer qu'ils la feront. Peu leur importe que les gens les raillent et les appellent "toqués" ! De fait, presque tous les grands hommes, presque toutes les femmes illustres ont été appelés "toqués". Le peuple dit qu'ils ont "des hannetons dans la cervelle ", "des araignées dans le plafond ".

Ils ont accompli plein de choses grâce à leur foi et confiance

Nous devons les bénédictions de la civilisation moderne à la sublime confiance que ces hommes et ces femmes avaient en

eux-mêmes, à leur foi indomptable en leur mission. L'histoire de tous les grands progrès est contenue dans leur biographie.

Que serait-il arrivé si Copernic et Galilée avaient renoncé à leurs recherches quand ils furent traités de toqués et de fous ? La science d'aujourd'hui est bâtie sur leur découverte que la terre est ronde, et que notre globe tourne autour du soleil, non le soleil autour de lui ! Supposez que Colomb ait renoncé et perdu confiance en lui-même quand toute l'Europe se moquait de lui !

Supposez que Cyrus W. Field se soit découragé après une douzaine d'années d'efforts infructueux pour traverser la mer par une voie sous-marine, quand câble après câble était parti au milieu de l'océan ! Supposez qu'il ait écouté sa famille, qui lui disait qu'il perdrait sa fortune et mourrait dans la misère !

Supposez que Fulton ait cédé au ridicule, quand un livre fut écrit pour prouver qu'un vaisseau ne peut porter assez de charbon pour frayer son chemin à travers l'océan ! Il vécut pour voir ce même livre transporté sur la mer par un bateau à vapeur.

Et que serait-il arrivé si Alexandre Graham Bell avait perdu la foi en lui-même, lorsqu'il eut dépensé son dernier dollar en expériences du principe du téléphone, et que le monde l'appela toqué ?

Quand Savonarole entra dans Florence, prêtre pauvre et obscur, et vit de tous les côtés une misère affreuse amenée par un luxe insensé et l'adulation des richesses, il décida immédiatement qu'il changerait cet état de choses. Quoique constamment offert pour le corrompre, l'argent ne l'influença jamais. Il tint toujours son idéal devant ses yeux.

Il trouva Laurent de Médicis à l'apogée de sa puissance. À ce moment le mondain Alexandre VI, qui sympathisait avec les riches et les puissants, était à la tête de la papauté. Cela ne découragea pas l'énergique réformateur, et, combattant presque seul contre des ennemis redoutables, croyant que la justice triompherait, il réussit finalement à renverser le despotisme des Médicis, et établit ce qu'il désirait : un état “où la justice habiterait ”.

Savonarole mourut martyr de l'Église, élevant son idéal bien haut au-dessus du commun, et ayant aidé à amener la Réformation protestante.

Quand on appela le général Wolfe devant une délégation du Parlement britannique pour lui annoncer qu'il avait été choisi pour conduire l'armée anglaise au Canada, on lui demanda s'il pensait qu'il pourrait gagner la guerre. Il brandit son épée, en frappa la table et montra une telle assurance, un tel orgueil, que le Comité en fut choqué, et regretta son choix. Mais quand le jeune Wolfe chargea à la tête de ses armées dans les plaines d'Abraham, cette même confiance lui permit de vaincre les armées françaises commandées par Montcalm.

Napoléon, Bismarck, Victor Hugo et beaucoup d'autres grands hommes ont eu une foi si colossale en eux-mêmes qu'ils ont excité l'inimitié et même le ridicule, mais cette qualité est essentielle à toute grande destinée. Elle a doublé, triplé, quadruplé la puissance ordinaire de ces hommes.

Comment pourrions-nous autrement compter sur les exploits d'un Luther, d'un Wesley ? Sans cette foi sublime, cette confiance en sa mission surnaturelle, comment la fragile jeune fille de village, Jeanne d'Arc, aurait-elle organisé et commandé une armée ? Comment aurait-elle conduit des milliers d'hommes rudes comme s'ils avaient été des enfants ? Cette divine confiance multiplia 100 fois son pouvoir, et le roi de France lui-même obéit à la vierge lorraine.

Quand l'Amérique fut menacée par la guerre civile, un homme d'apparence modeste et timide, Abraham Lincoln, dit à quelques politiciens que, s'ils voulaient le proposer comme président, il serait élu, et qu'il sauverait les États-Unis. Pensez à cette audace d'un homme né dans une hutte des bois, n'ayant reçu aucun avantage d'éducation ni de culture !...

Pensez aussi à l'assurance du général Grant – qui 2 ans auparavant était un obscur marchand, à peu près inconnu en dehors de sa petite localité –, quand il vint dire au Président Lincoln qu'il mettrait fin à la guerre civile ! Il y mit fin, en dépit de la plus dure opposition qu'aucun homme n'ait jamais rencontrée.

Que seraient aujourd'hui les États-Unis, si Lincoln et Grant avaient perdu confiance en eux-mêmes quand ils étaient attaqués par leurs contradicteurs.

Les généraux qui avaient précédé Grant n'avaient pas, comme lui, une foi sans limites dans leur habileté. Grant fut le maître de la situation, parce qu'il n'y avait pas de point d'interrogation dans sa propre conscience. Il savait qu'il pouvait vaincre l'ennemi, s'il avait les hommes et l'occasion. Les autres, toujours plus ou moins hésitants, ne remportèrent que des victoires partielles.

Ce fut cette grande foi en lui-même et en une juste cause qui conduisit Jackson, avec une poignée d'hommes, à infliger une sanglante défaite à une armée de soldats anglais disciplinés à la Nouvelle-Orléans.

Ce fut cette grande foi qui permit au général Taylor, à Buena-Vista, avec 5.000 soldats américains, de battre Santa-Anna, qui avait 20.000 hommes.

La confiance, la foi, est une force qui crée, produit et achève, tandis que la méfiance paralyse, annihile et détruit.

Une forte foi en soi-même, en éliminant le doute et l'incertitude, augmente merveilleusement la faculté de concentration, parce qu'elle écarte les motifs de distraction. Elle rend possible une ferme marche en avant, sans arrêts et sans gaspillage d'énergie.

La confiance en soi est le fondement de toutes les grandes réussites

Les inventeurs, les réformateurs, les explorateurs, les hommes de guerre ont tous eu cet esprit d'affirmation invincible, tandis que si nous observons ceux qui ont échoué, nous trouvons que la plupart d'entre eux manquaient de confiance et de persévérance.

Nous ne pouvons lire les ordres scellés que le Créateur a placés dans les mains de ceux qu'il a destinés à faire de grandes choses, mais le fait que quelqu'un a une foi invincible en lui-même est une preuve évidente de sa capacité.

Le Tout-Puissant ne nous donne pas de telles convictions sans nous aider à les faire suivre d'une réalisation.

Ne vous permettez jamais à vous-même, ne permettez jamais aux autres d'ébranler votre confiance en vous, car c'est le fondement de toutes les grandes réussites. L'enlève-t-on, la structure entière s'effondre ; aussi longtemps qu'elle reste solide, il y a pour vous de l'espoir.

Une confiance sans limite, une foi inébranlable qui va jusqu'à la témérité quand il le faut, sont absolument nécessaires dans toutes les grandes entreprises.

La foi en soi-même aide les hommes inférieurs à s'élever, à accomplir des actions dont on les aurait jugés incapables. Elle élimine l'hésitation, l'incertitude, le doute, un des plus grands ennemis du genre humain.

L'esprit ne peut agir avec force quand il est en proie au doute. Le flottement dans les idées amène le flottement dans l'exécution. Il doit y avoir de la certitude ou il n'y a pas de réalisation possible.

L'homme ignorant qui croit en lui-même, qui croit qu'il peut faire ce qu'il entreprend, fait quelquefois honte à l'homme instruit, de grande culture, de sensibilité affinée, mais sans énergie, sans force de volonté.

L'affaiblissement de la confiance en soi, le développement de la timidité, sont souvent un résultat malheureux d'une éducation soignée.

Les grands savants manquent souvent d'initiative

J'ai connu de jeunes garçons qui entraient au collège avec une confiance illimitée en l'avenir, avec un juvénile enthousiasme, mais qui en en sortant avaient presque perdu ces facultés. La vaste étendue de la science les avait remplacées par le développement graduel de la timidité ; en réalisant combien de choses il ignorait encore, le jeune homme s'était habitué à redouter ses propres capacités, à se croire incapable d'action.

Les grands savants ont la réputation d'être réservés, craintifs, timides ; ils manquent souvent presque totalement d'initiative. Leurs facultés affirmatives ont disparu, faisant place à l'effacement.

Certes l'humilité, la patience et la tolérance sont des qualités très désirables quand elles n'excèdent pas les justes limites, mais elles sont fort malheureuses quand elles ne sont pas alliées à une courageuse, une vigoureuse foi en soi. Autrement elles risquent de faire perdre tout sens pratique, tout désir de réussir, et d'entraver irrémédiablement une carrière.

Chapitre 14
Comment inspirer confiance aux autres

Vous conquérez le sort par la pensée.

CARLYLE

Le succès ne dépend pas seulement de votre confiance en vous-même, mais aussi de la confiance que les autres ont en vous ; et cette confiance est en grande partie un écho de la vôtre, un reflet que votre personnalité projette sur eux.

Votre propre attitude d'esprit est le moyen de produire cette confiance chez les autres. Votre affirmation énergique est contagieuse. Elle se communique à chacun de ceux avec qui vous venez en contact, spécialement ceux que vous devez dominer, que ce soit comme professeur, orateur, juge, négociant, homme d'affaires, chef d'industrie ou de n'importe quelle autre manière.

Les gens aiment un homme qui sait ce qu'il veut

Il y a quelque chose qui semble presque magique dans la façon dont un air confiant influence les autres. Si vous adoptez ou acquérez cet air, vous serez bientôt surpris de voir combien il se communique autour de vous, et combien il augmente la confiance qu'on a en vous et en vos capacités. C'est cela qui crée les solides réputations.

Les hommes qui possèdent la foi en eux-mêmes sont des caractères positifs et forts. Quand un homme se sent le maître de lui-même, il parle confiance, il est imprégné d'assurance et de conviction, et domine le doute chez les autres, qui croient en sa force morale comme en une preuve de succès.

Les gens aiment un homme qui sait ce qu'il veut, qui ne balance pas, n'hésite pas, mais qui agit. Toute chose semble se mettre d'accord avec lui. Des gens qui refuseraient leur concours à

un homme indécis l'apportent avec enthousiasme à un homme sûr de lui. Des événements qui arrêteraient et décourageraient un homme hésitant semblent collaborer aux desseins de celui qui est plein de confiance.

C'est dans la nature humaine d'aider un homme dans la voie où il marche. S'il monte, le monde le pousse vers les sommets ; s'il descend, le monde le pousse vers les fossés. Si un homme n'a pas foi en lui-même, le monde n'aura pas non plus foi en lui.

Nous ne pouvons nous empêcher d'admirer celui qui croit en lui-même. On ne peut pas rire de lui, parler ni écrire contre lui. La pauvreté ne peut pas lui enlever sa vaillance ; le malheur et l'infortune se détournent de lui. Quoi qu'il arrive, il tient son regard fixé sur le but et y va tout droit. Une figure résolue et une volonté inflexible gagnent la moitié des batailles avant qu'un coup de fusil soit tiré.

Notre réussite dépend de l'impression que nous donnons

L'auteur connaît un homme qui pousse à fond tout ce qu'il entreprend, qui a remarquablement réussi dans la vie parce qu'il n'hésite jamais, ne doute jamais de ses propres aptitudes. Sa foi en lui-même, qui touche parfois à l'orgueil, repousse quelques personnes, mais celles-là même cèdent le pas devant lui.

Quand des collègues, peut-être mieux doués, d'éducation plus raffinée, discutent la possibilité d'entreprendre une chose, hésitent et balancent, cet homme la fait. Un tel caractère force ses adversaires mêmes à croire en lui.

Une capacité moyenne, douée d'une inébranlable confiance en soi, fait un plus grand travail en ce monde, et obtient de plus grands résultats, que ne le fait une capacité supérieure unie à la nature timide et tremblante qui va souvent de pair avec elle.

Un professeur qui n'a qu'une teinture de science réussit souvent mieux qu'un autre 10 fois aussi instruit, mais incapable de prouver sa supériorité et sa maîtrise. Cela semble souvent très injuste, mais c'est l'état actuel des choses. Le seul remède est pour

ceux qui ont une valeur réelle de cultiver et d'affermir leur confiance en eux-mêmes qui impressionnera les autres.

Dans chaque catégorie de travail et d'affaires, nous dépendons de l'impression que nous donnons d'être capables ou non de réaliser des plans, de produire des travaux, de diriger des employés, d'être aptes aux nombreux détails composant un ensemble.

Reconnaître une inaptitude quelconque c'est donner avantage à l'insuccès

La vie est trop courte, et le public en général trop occupé pour se permettre une investigation minutieuse des capacités de quelqu'un ; mais on accepte, très largement, la propre estimation qu'un homme a de lui-même.

Si un jeune homme suspend à sa porte un panonceau de notaire ou d'avocat, les gens tiendront pour avéré qu'il est tabellion ou légiste, qu'il est capable de remplir ses fonctions. De même, un médecin n'a pas besoin de prouver à chaque malade qu'il a suivi certains cours et passé certains examens.

Donc, reconnaître une inaptitude quelconque, donner cours au doute, c'est donner avantage à l'insuccès. Nous ne devrions jamais permettre à notre confiance en nous-même de faiblir un moment, si difficile que soit notre route. Ceux qui nous entourent sentent rapidement notre dépression, et rien ne détruit aussi vite la confiance des autres que le doute dans nos propres esprits.

Beaucoup de personnes échouent dans leurs efforts parce qu'elles se découragent et découragent les autres.

Si vous êtes un chef d'entreprise, vos employés peuvent facilement dire si vous venez à votre travail quotidien comme un conquérant, un vainqueur ou un vaincu. Ils peuvent dire ce que vous allez gagner ou perdre durant le jour par votre attitude en face de la lutte.

Dans nulle branche de l'activité humaine le sentiment de confiance en soi-même n'est plus nécessaire que chez quelqu'un qui est dans le commerce, que ce soit à titre de négociant, de voyageur ou d'employé.

L'importance du rayonnement de la personnalité

Dans toutes les phases de la vente, une espèce d'hypnotisme, d'influence mentale, est déployée par les grands commerçants. Un acheteur indécis – et la plupart des acheteurs hésitent dans leurs décisions – peut être amené à une conclusion favorable par un exposé adroit de l'opinion du marchand, par un mouvement fait pour couper l'étoffe ou envelopper l'article, par un, entre cent, des "trucs" que tout bon commerçant pratique continuellement.

Mais ces trucs du métier doivent s'accompagner de la confiance, de l'assurance, qui du négociant se communique à l'acheteur. Si un voyageur de commerce laisse le doute de la conclusion d'une affaire se manifester au plus léger degré, l'acquéreur saute sur la chance d'échapper, et après cela, arguments et persuasion sont souvent inutiles.

Quelqu'un qui a encore besoin d'un bon radiateur moral, c'est un professeur. Un professeur agité, fatigué, incertain, jettera une pleine classe d'enfants dans le désordre, tandis qu'un maître calme, se possédant lui-même, d'humeur égale, aurait pu obtenir discipline et travail de la même catégorie d'élèves.

Un professeur doit souvent surmonter une antipathie personnelle, apaiser des querelles entre étudiants, stimuler des cerveaux paresseux ou fatigués, encourager des timides, et retenir l'attention d'esprits trop souvent portés à vagabonder. Tout cela il le fait par son influence, qui est simplement le rayonnement de sa personnalité.

Les jeunes sont très susceptibles à l'empreinte de la pensée qu'il dirige vers eux. Ils savent si le professeur leur porte réellement intérêt, s'il désire les aider ou non. Ils sont prompts à sentir les natures égoïstes ou indifférentes.

Aucun maître, aucune maîtresse n'est qualifié pour sa tâche sacrée, s'il n'est pas naturellement sympathique, s'il ne fait pas rayonner sur ses élèves des pensées aimantes et inspiratrices du bien.

Chapitre 15
La formation du caractère

L'erreur universelle consiste en ceci : quand un homme a une bonne pensée, il s'imagine qu'il est devenu ce qu'il pense sur le moment. Les bonnes pensées sont très bonnes ; mais, si elles ne sont pas accompagnées par les progrès du caractère, elles ne valent pas mieux que des bulles de savon.

MOZOOMDAR

Il est étrange qu'une jeune fille passe plusieurs heures par jour pendant des années à travailler son piano ou à exercer sa voix ; qu'un jeune homme consacre 10, 15 ans à de sévères études ; qu'un artiste dépense la moitié de sa vie à apprendre comment peindre un tableau ou modeler une statue ; qu'un auteur voue des années à la production d'un livre, et cependant qu'aucun ne songe à employer une parcelle de son temps à une œuvre capitale, d'où dépendent sa paix, son contentement, son bonheur : la formation de son caractère !...

C'est vraiment pitié de voir un homme sacrifier la majeure partie de sa vie à amasser quelques dizaines ou quelques centaines de mille euros, à travailler tôt et tard, sans jamais penser à vouer même quelques minutes par jour à acquérir ce trésor inestimable : un caractère sain, droit et joyeux !...

On a l'air de croire que ce grand trésor doit venir à nous sans effort, sans aucune étude, aucun exercice de notre part. Dans le cas de quelques rares individus, spécialement privilégiés comme hérédité et comme entourage, cela peut se produire, mais la plupart d'entre nous ont besoin d'une volonté intelligente et active pour atteindre le perfectionnement.

Comme le dit Herbert Spencer : “Aucune alchimie ne nous ferait tirer de l'or de nos mauvais instincts ; mais les instincts peuvent être changés ; des greffes nouvelles peuvent être introduites dans le tronc ; l'arbre entier peut être incliné dans une

nouvelle direction, et ainsi on peut produire un bon caractère, qui amènera une belle vie.”

La pensée continuelle de ses défauts les rend plus difficiles à arracher

Combien il est facile, quand la tendre pousse sort juste du sol, de la tourner du bon côté, de lui faire prendre la forme que nous désirons ! Toute la beauté, toute la symétrie de l’arbre futur tiennent dans les premiers soins que nous lui donnons.

Combien, de même, il est facile pour une mère, si elle veut former pour le bien le jeune esprit de son enfant, de le détourner de mauvais penchants en l’orientant vers la lumière !

Dans le passé, une grande partie de l’éducation a reposé sur la recherche et la contemplation des défauts. Les parents ont rappelé à leurs enfants, une centaine de fois par jour, quelque méfait dont ils s’étaient rendus coupables, jusqu’à ce que cette faute se soit incrustée si profondément dans l’esprit des pauvres petits, qu’ils aient fini par conclure qu’elle faisait partie de leur nature, et que ce n’était pas la peine d’essayer de changer.

Cette manière de vouloir former le caractère est comme d’essayer d’atteindre le succès en pensant tout le temps à l’échec. La pensée continuelle de ses défauts, de ses péchés et de ses fautes, les rend plus tenaces, plus difficiles à arracher.

Nous perdons graduellement l’habitude des bonnes qualités en prenant position sur les sentiments contraires. On cite des cas d’étudiants en médecine qui, à force de lire des ouvrages traitant de maladies, ont ressenti les symptômes de ces maladies, et quelquefois les maladies elles-mêmes.

Donc, pour obtenir la perfection morale, recherchons, non les maux, mais la santé. C’est par de bonnes greffes, c’est par la culture des qualités et des vertus que nous arriverons à un heureux résultat.

Comment aider vos enfants ?

Choisir avec soin le vocabulaire d'un enfant, penser que les mots sont des choses réelles, et qu'ils gravent dans l'esprit les images qu'ils expriment, sera d'un poids immense dans une éducation.

C'est si facile d'aider un enfant à choisir les mots qui suscitent des images de vie et de joie, de lumière et de paix, de bien-être et de bonheur, de bannir les mots discordants et vulgaires qui rabaissent les sentiments, et qui, avec le temps, ruinent un caractère et détruisent la beauté d'une vie !

On propage maintenant dans les Jardins d'enfants des jeux qui tendent à éveiller ou à développer chez les petits partenaires les qualités désirées, "le Jeu de la justice" par exemple, "le Jeu du courage", "le Jeu du contentement". Ils sont reconnus pour exercer une influence merveilleuse sur les élèves.

Ainsi, la répétition constante du "Jeu des bonnes manières" éveille chez un garçon l'esprit de galanterie et le sens de l'étiquette, jusqu'à ce qu'il enlève son chapeau ou s'efface pour laisser passer une dame inconsciemment et sans même y penser.

Le foyer idéal est une école perpétuelle où les enfants pratiquent toujours les jeux du courage, de la courtoisie, de l'entraide, de la charité, de l'honnêteté et de la sincérité ; ce qui leur a d'abord été suggéré devient naturel, produit la douceur, la beauté et la force de caractère.

Des qualités qui semblent totalement manquer peuvent être éveillées et développées chez les jeunes à un degré surprenant. Il est possible de faire naître un caractère remarquable même chez un enfant moyen par un enseignement méthodique, continuel.

De bonnes pensées suggérées et répétées développent les cellules correspondantes de l'esprit jusqu'à ce qu'elles finissent par répondre au plus léger appel, de même que le cerveau répond spontanément par le résultat correct quand nous lui posons un problème d'addition ou de soustraction.

Dirigez votre pensée avec persistance vers votre but

Au commencement il avait fallu nous répéter bien des fois la marche à suivre pour trouver la solution, mais après un certain temps l'opération est devenue automatique dans le cerveau, et nous résolvons des problèmes abstraits en pensant à peine au procédé.

Ainsi nous pouvons nous amener à atteindre les qualités de caractère que nous désirons. Il s'agit simplement de diriger notre pensée avec persistance vers notre but, jusqu'à ce que la nouvelle qualité se développe par l'exercice et devienne habituelle.

L'enseignement manuel, qui apprend à se servir ingénieusement de ses 10 doigts, a son influence sur l'esprit, et améliore certaines natures à un degré remarquable.

Un garçon naturellement paresseux et indolent, mis à travailler de ses mains, peut par ce détour en venir à prendre goût à ses études. Faire naître l'ambition chez un autre garçon développe en lui beaucoup de facultés en leur imposant un exercice salutaire.

Un changement d'entourage développera souvent merveilleusement un garçon en retard qui n'arrivait à rien faire à la maison. Dès qu'il est mis en pension ou en place ou obligé de se débrouiller avec ses propres ressources, il arrive fréquemment que son caractère change du tout au tout.

Comment former les caractères de vos enfants

Le docteur Schofield suggère aux parents des moyens variés pour former le caractère de leurs enfants. Ils peuvent être résumés en ceux-ci :

– Leur inspirer des habitudes simples et saines, surveiller leur entourage afin que des pensées de bien – physique, mental et moral – soient toujours semées dans leur cœur, mais jamais des pensées de mal.

– Par l'exemple et les histoires, remplir l'enfant d'une noble émulation et lui donner le désir de ressembler à ses héros ; nourrir son esprit avec des idées justes ; lui apprendre à exercer et à développer son courage dans les petits ennuis quotidiens, à endurer

philosophiquement les contrariétés ; tenir en balance ses tendances et ses facultés pour empêcher que l'une d'entre elles s'accroisse trop au détriment des autres.

– Fortifier la volonté, habituer l'enfant à décider par lui-même, à agir avec résolution ; élever toujours son niveau moral, augmenter en lui le sentiment de sa responsabilité envers lui-même, envers les autres, et envers Dieu.

Ces principes ne sont pas seulement excellents pour la jeunesse. Chacun peut essayer de les appliquer pour son propre compte. Ainsi on gardera son esprit rempli de pensées lumineuses, fécondes, bienfaisantes, et on s'habituera à les exprimer toutes en actions.

Chapitre 16
Il faut renforcer nos points faibles

Que veux-tu ? Tout est à toi.
Les chemins sont ouverts pour toi,
Pour toi brille la lumière de vérité.
Donc ne t'arrête pas, ne questionne pas,
Va tranquille, et affirme ton "moi".

Peu de gens possèdent un équilibre parfait. Beaucoup ont des capacités splendides, une bonne éducation, l'avantage d'avoir fait de fortes études, et cependant pour agir, pour réussir, il leur manque "quelque chose". Ce "quelque chose" entrave leur développement, fait tort à leur vie entière, et endommage tous leurs efforts.

La plupart d'entre nous souffrent de quelque petite faiblesse qui détruit nos fortes qualités et les empêche de donner leurs fruits.

Il est humiliant de devoir reconnaître qu'on a laissé grandir en soi-même une faiblesse de cette sorte sans même s'en rendre compte ou tout au moins sans y porter remède !

Ne négligez pas vos points faibles

L'imperfection est légère peut-être, et cependant, si elle gâte la vie, si c'est une humiliation et une cause d'infériorité perpétuelle, quel terrible malheur c'est pour nous !...

Quelle pitié de voir un géant amoindri jusqu'à la taille d'un nain par sa faiblesse dominante !... Si les parents ou les maîtres voulaient seulement montrer à un enfant la faiblesse qui, peut-être, lui sera fatale s'il ne se garde pas contre elle, cela rendrait au jeune être un service immense et le préserverait de bien des chutes.

Les jeunes gens mettent leurs imperfections sur le compte du sort ou de la chance, en rejettent la responsabilité sur la forme de leur cerveau ou sur leurs tendances héréditaires, et ils en traînent le

fardeau à travers toute leur vie, quand un peu de bon sens, un peu d'énergie leur serait bientôt un remède efficace !

Si vous êtes conscient d'une faiblesse, d'une imperfection, d'une faculté déficitaire, usez d'un peu de concentration, dirigez votre pensée, votre volonté dans la direction opposée, et le fait de vous tenir mentalement dans l'état que vous désirez vous aura bientôt donné les qualités ou facultés auxquelles vous aspirez. C'est la pensée normale qui fait l'être normal.

Mais si vous négligez vos points faibles, si vous ne les exercez pas, si vous n'essayez pas de les fortifier, comment espérez-vous qu'ils deviendront jamais forts ?

Vous ne pouvez développer un corps bien équilibré en exerçant simplement les bras. Ceci est vrai également des facultés mentales. Celles dont on ne se sert pas se rouillent et se détériorent. Si vous désirez une chose et luttez de toute votre force pour l'avoir, avec assez de persistance et assez longtemps, vous l'obtiendrez certainement.

Concentrez votre pensée sur le côté ensoleillé des choses

Si votre appel pour la sagesse est assez haut et assez persévérant, vous deviendrez sage. Si vous appelez la paresse ou le plaisir, vous les aurez. Il ne faudra pas vous attendre à recevoir la sagesse pendant que vous demandez le contraire !

Si vous désirez la santé, parlez santé, pensez santé, tenez en vous-même l'image de la santé comme le sculpteur tient celle de la statue qu'il cisèle ; maintenez-la avec persistance, et vous créerez la santé.

Désirez-vous le soulagement de la pauvreté ? Tenez ferme l'idée des biens et de la plénitude, et ils viendront à vous aussi sûrement qu'une rose éclôt à un bouton.

"Affirmez ce que vous désirez, et vous le ferez naître dans votre vie."

Si, par exemple, votre faiblesse, votre tendance morbide est la mélancolie, l'habitude de voir les choses sous un mauvais jour, vous pouvez vous en guérir entièrement en peu de temps.

Concentrez énergiquement votre pensée sur le côté des choses gai, brillant, ensoleillé. Si vous le faites, au bout de quelque temps vous aurez rarement une pensée déprimante et maussade. Quand il vous en viendra une, chassez-la de votre esprit. Jetez-la dehors comme vous jetteriez un voleur hors de votre maison. Parce qu'un cambrioleur entre dans votre chambre, n'y a-t-il aucune raison pour que vous l'y laissiez ? Ouvrez vite les volets et laissez entrer la lumière, et l'ombre disparaîtra.

Il n'est pas difficile de faire cela ; mais chaque fois que vous accueillez votre faiblesse ou hospitalisez la pensée qui vous déprime, vous faites cause commune avec elle et l'invitez à rester. Quand vous vous tournez vers le côté sombre des choses, vous encouragez ce qui assombrit votre vie et fait tort à votre carrière.

Gravez votre désir sur votre front

Je voudrais qu'il fût possible de montrer aux jeunes quelle merveilleuse force pour le bien il y a à réclamer les qualités désirées comme son droit de naissance, avec une ferme volonté de les posséder.

La simple affirmation d'une chose, faite avec tout notre pouvoir d'énergie, et la détermination bien arrêtée de l'obtenir, sont 2 talismans incomparables ! N'ayez pas peur de clamer et de répéter les qualités ou les facultés que vous voulez atteindre ou l'objet de votre ambition.

Gravez votre désir sur votre front. Déclarez que vous posséderez ces choses et n'accepterez rien d'autre. Vous serez surpris de voir combien rapidement vous deviendrez un aimant magnétique, et attirerez ce que vous souhaitez.

Si vous désirez un beau caractère, clamez-le, affirmez-le, appelez-le avec toute la ténacité possible ; non seulement vous préparerez votre esprit à le recevoir, mais vous augmenterez aussi le pouvoir de votre esprit de l'attirer.

Nous savons tous que de quelque manière, par quelque façon, la plupart des gens obtiennent les choses qu'ils désirent et pour lesquelles ils luttent avec persévérance. Et même s'ils n'obtiennent pas tout ce qu'ils désirent, ils viennent approximativement beaucoup plus près, en obtiennent une bien plus large mesure que s'ils ne proclamaient pas avec force et ne luttaient pas avec persistance pour l'avoir.

Nous avons la faculté de changer notre pouvoir d'attraction, de l'augmenter ou de le diminuer, en proportion de notre volonté.

Ce qui hante notre esprit s'y développe

Beaucoup de gens se tourmentent et s'attristent à la pensée qu'ils sont singuliers, ridicules d'une manière ou d'une autre. Quelques-uns se persuadent qu'ils ont hérité telle ou telle anomalie de leurs parents et sont toujours en souci pour leur apparence.

C'est précisément le moyen de se rendre bizarres, car ce qui hante notre esprit s'y développe forcément. Ils augmentent continuellement leur mal en se chagrinant à son sujet et en s'appesantissant sur ses tristes effets. Ils deviennent d'une sensibilité exagérée en ce qui le concerne. Ils n'aiment ni en parler, ni en entendre parler, mais le tournent et le retournent sans fin dans leur esprit jusqu'à ce qu'il prédomine sur toutes les autres questions.

Cependant, en grande majorité, ces anomalies, ces singularités sont simplement imaginaires ou sont exagérées par l'imagination. Elles ont été si longtemps envisagées comme des réalités qu'elles sont devenues réelles pour leurs victimes. Le remède est de faire exactement l'opposé, de repousser, d'ignorer toute insuffisance possible.

Si vous croyez que vous êtes ridicule, prenez l'habitude de vous dire :

"Je ne suis pas ridicule. Ce n'est pas vrai. J'ai été fait à l'image de mon Créateur, et l'Être parfait ne peut pas créer d'imperfections ; donc mes imperfections ne peuvent pas être réelles. Il ne peut pas y avoir d'anomalies en moi, à moins que je ne

les produise en pensée, car le Créateur ne me les a jamais données. Il n'a jamais émis une note discordante, parce qu'il est harmonie."

Si, en fixant cette pensée dans votre esprit, vous oubliez ce qui vous chagrinait tant, l'effet disparaîtra bientôt, et vous regagnerez confiance et joie de vivre en vous convainquant que vous n'êtes pas très différent des autres.

La timidité devient aussi quelquefois une maladie, mais c'est une maladie de l'imagination seulement. Elle peut aisément être guérie avec le système de la pensée opposée : en vous mettant bien dans la tête que vous n'êtes pas observés par tout le monde, que les gens sont trop absorbés par leurs propres intérêts et leurs propres affaires pour s'occuper de vous.

Chapitre 17
Comment acquérir la beauté

Chaque action droite, chaque pensée vraie impriment le sceau de la beauté sur le visage.

RUSKIN

Il est parfaitement possible à une jeune fille, à une femme ayant la figure la plus commune, l'expression la plus insignifiante, de se rendre belle pour chacun de ceux qui la connaissent si elle a un cœur droit. Il faut seulement qu'elle prenne l'habitude de tenir présente à son esprit la pensée de beauté, non la pensée de la beauté superficielle, mais celle de la beauté du cœur, de la beauté de l'âme.

Le secret de la vraie beauté

Le secret de la vraie beauté, c'est un cœur bon et aimant, c'est le désir de répandre partout le soleil et la joie, et cela, en se reflétant sur la figure, la rend belle.

Le désir et l'effort de posséder un beau caractère ne peuvent manquer d'embellir la vie. Puisque l'extérieur n'est que l'expression de l'intérieur, la pensée habituelle et les sentiments dominants imprègnent forcément la figure, les manières, l'attitude.

Si les pensées de beauté, de bonté et d'amour vous sont habituelles, vous produirez partout où vous irez une telle impression d'harmonie, de douceur et de beauté d'âme, que personne ne remarquera la laideur ou la difformité que vous pouvez posséder.

La beauté parfaite – celle qui est bien supérieure à une simple régularité des traits – est à la portée de tout le monde.

Je connais des jeunes filles qui se désolent tellement de ce qu'elles considèrent comme leur laideur qu'elles l'ont sérieusement aggravée. Elles ne sont pas la moitié aussi laides qu'elles s'imaginent

l'être. Et, si ce n'était pas pour le fait qu'elles se sont rendues très sensibles, très susceptibles à cet égard, les autres ne le remarqueraient même pas.

Si elles voulaient échapper à cette sensiblerie et être naturelles, elles pourraient, par un effort persévérant, racheter en enjouement, en vivacité d'esprit et de manières, en bonne humeur et en obligeance, ce qui leur manque en grâce et en beauté.

L'histoire d'une jeune fille qui a réussi à compenser sa disgrâce physique

J'ai connu une jeune fille d'une laideur extrême et de manières maladroites et disgracieuses, qui, en approchant l'âge de femme, fut tellement peinée de son infortune qu'elle faillit sombrer dans le désespoir, et pensa même au suicide. Heureusement elle résolut de faire un suprême effort pour se libérer de son malheureux sort.

Elle décida qu'elle se ferait aimer par les gens, qu'elle les attirerait au lieu de les repousser ; qu'elle prendrait en eux tant d'intérêt désintéressé, qu'ils ne pourraient s'empêcher de lui rendre la pareille.

Elle s'efforça de développer ces belles qualités du cœur qui feraient plus que compenser la simple beauté physique. Elle commença à sympathiser avec les autres et à penser à leur bien-être et à leur bonheur.

Partout où elle allait, si elle voyait quelqu'un qui paraissait triste ou délaissé, elle lui témoignait immédiatement un si profond intérêt qu'elle gagnait aussitôt son amitié.

Elle se mit à cultiver son esprit de toutes les manières possibles, pour se rendre spirituelle, brillante, gaie et enjouée. Elle voulut être optimiste, et fut bientôt surprise de voir comment les jeunes, qui autrefois l'évitaient, faisaient cercle autour d'elle, et commençaient à l'aimer.

Non seulement elle réussit à compenser sa disgrâce physique, mais encore elle développa une beauté d'âme qui ne passa pas avec les années, cette beauté infiniment supérieure à celle qui vient de la finesse des traits et de la régularité des formes.

Elle semblait faire rayonner la bonne humeur et le courage. Elle devint si populaire que les jeunes filles réputées les plus jolies l'enviaient, et que tout le monde la déclarait charmante.

Chapitre 18
La puissance de l'imagination

L'imagination précède et inspire toute action.

Nous devons les progrès du monde, l'ascension de la civilisation, à la Fée Imagination. Nous vivrions encore comme des sauvages dans des cavernes et des huttes sans ceux qui se sont imaginé qu'il pouvait y avoir ici-bas de meilleures choses.

En vérité, les hommes et les femmes qui ont rendu les plus grands services au monde l'ont fait en voyant dans leur imagination quelque chose d'infiniment meilleur que ce qui existait alors, puis en travaillant pour le rendre réel.

Morse a vu dans son imagination un meilleur moyen de communication que la poste, et il a doté l'humanité du télégraphe.

Bell put imaginer quelque chose d'encore meilleur que le télégraphe, et nous avons le téléphone.

Field put voir dans son imagination un meilleur moyen de communiquer à travers les océans que par un navire, et les continents sont reliés par les câbles sous-marins.

Marconi vit en esprit un meilleur moyen de communication que tout ce qui existait auparavant, et nous avons la télégraphie sans fil qui permet à un passager voguant au milieu de l'océan de retenir sa chambre d'hôtel ou d'ordonner à sa voiture de l'attendre au débarcadère.

Et que dire de la T. S. F., de la télévision, des merveilles sans fin de l'avenir, toutes dues à l'imagination humaine transformée en actes par la volonté et le travail !

Un sculpteur grec inconnu nous a donné en la Vénus de Milo une suggestion de beauté parfaite auquel la race n'a pas encore atteint. Mais il nous a proposé un modèle auquel nous tendons toujours, et vers lequel nous avons fait une grande avance.

Que ne doit pas aussi le monde à l'imagination d'un Michel-Ange, qui, dans sa merveilleuse statue de Moïse, a donné un aperçu de l'homme futur parfait ! C'est l'imagination des grands compositeurs qui nous a donné les chefs-d'œuvre de la musique.

C'est parce que des négociants ont imaginé de grouper des centaines de sortes d'articles sous un même toit que nous possédons les grands magasins modernes où les gens peuvent acheter à peu près tout ce dont ils ont besoin.

C'est parce que des professeurs ont pu voir en imagination des possibilités de progrès infinis de la race humaine, que nous avons nos écoles et nos collèges.

C'est l'homme doué d'imagination qui avance

Que ne devons-nous pas à l'imagination ? Les hommes qui en sont dépourvus, qui voient les choses seulement comme elles sont, creusent et labourent toujours dans les mêmes vieux sillons.

C'est l'homme doué d'imagination qui avance, qui améliore les choses, qui substitue à la diligence l'express de luxe, au bateau à voile le "lévrier de l'océan".

C'est parce que nos grands artistes voyaient en esprit quelque chose de meilleur que ce qui existait en réalité, que nous possédons quelques-uns de nos plus grands chefs-d'œuvre.

Ce n'est pas assez de voir les choses comme elles sont ; c'est infiniment meilleur de les voir, en imagination, ce qu'elles sont capables de devenir ; de voir les possibilités comme des réalités.

La personne moyenne pense qu'une personne douée d'imagination n'arrive à rien ; elle l'appelle toquée. Les rêveurs sont regardés comme des gens dépourvus de sens pratique, des songe-creux. Mais bien souvent les rêveurs se sont révélés infiniment plus pratiques que ceux qui riaient d'eux, car ce sont eux qui nous ont donné toutes les choses les plus pratiques que nous possédons.

Les rêveurs ont amélioré les dures conditions de l'humanité, nous ont élevés au-dessus de nos besoins matériels et nous ont émancipés de nos servitudes.

Oh ! que le monde ne doit-il pas à ses rêveurs, ses songe-creux, ses toqués !...

Dirigez votre imagination et celle de vos enfants dans la bonne voie

De grands caractères ont été rendus possibles parce que des hommes et des femmes ont, en imagination, vu en eux-mêmes de plus grands hommes, de plus nobles femmes que ceux qu'ils étaient jusqu'alors.

C'est parce que les pères et les mères voient dans leur imagination leurs enfants devenir meilleurs, plus heureux et plus prospères qu'eux-mêmes, qu'ils les “élèvent” au sens littéral et les conduisent plus haut qu'eux.

Le temps viendra où nous réaliserons quel merveilleux levier l'imagination est dans la vie ; quelle force illimitée elle a pour influencer les carrières, inspirer les grandes entreprises et produire la santé et le bonheur.

Les visions de l'esprit ne nous sont pas envoyées pour nous leurrer ou nous tromper, mais pour nous montrer qu'elles peuvent se transformer en réalités. Ce ne sont que les esquisses, les ébauches des réalités elles-mêmes. Elles nous sont données pour exciter nos ambitions, nous pousser de l'avant, nous faire aspirer à des choses infiniment meilleures que celles que nous connaissons ou possédons.

L'imagination n'est pas une chimère du cerveau, mais un souffle de l'idéal. Elle conçoit les grands modèles et les puissantes aspirations que l'œuvre de nos mains transformera en réalités.

Si l'imagination d'un enfant est dirigée dans la bonne voie, son bonheur futur sera assuré ; mais une imagination mal dirigée peut lui apporter le malheur et la ruine de tous ses espoirs.

Élevez donc l'imagination de votre enfant en l'habituant à y cultiver des images belles et nobles, inspiratrices de pureté, de générosité, de dévouement. Vous ferez ainsi davantage pour son avenir que de lui donner une fortune.

Chapitre 19
Luttez contre la vieillesse

Le visage ne trahit les années que lorsque l'esprit y consent. C'est l'esprit qui modèle les traits.

Sarah Bernhardt disait aux années, comme elle disait au public : "Quand même, je vous aurai !..." et qui l'a vue à la fin de sa carrière a pu juger qu'elle avait tenu son défi à la vieillesse. À 75 ans, la grande actrice était à l'apogée de son talent et ne paraissait pas plus de 40 ans.

Ce n'est pas par une grâce particulière de la nature que, telle la grande Sarah, beaucoup d'autres personnes plus avancées en âge conservent leur jeunesse jusqu'aux plus extrêmes limites, mais c'est à cause de leur attitude envers les années. Elles refusent de les laisser compter. Elles se sont mises dans l'esprit qu'elles ne vieilliraient pas dans le sens ordinaire.

Les hommes et les femmes ont l'âge qu'ils se font eux-mêmes

"Meilleur encore que l'art de bien vieillir est l'art de ne pas vieillir du tout." Ce précepte est bon à apprendre et à retenir ! Les hommes et les femmes ont l'âge qu'ils se font eux-mêmes. Cela implique de la volonté, certes ! Mais le monde est gouverné par la volonté.

Julia Ward Howe fut un splendide exemple d'activité, de vigueur mentale et de fraîcheur dans la vieillesse. De même Mary Livermore, jusqu'à sa mort récente. Henry Davis, octogénaire, montrait une telle vitalité d'esprit et de corps que le parti démocrate le proposa pour la vice-présidence.

George Meredith, en célébrant son 74e anniversaire, disait : "Je ne me sens pas vieillir, ni de cœur, ni d'esprit. Je regarde encore la vie avec les yeux d'un jeune homme. J'ai toujours souhaité ne pas vieillir comme la plupart des hommes, l'esprit paralysé, vivant en

arrière, regardant la jeunesse et les innovations avec horreur, ayant laissé mes intérêts et mes sympathies derrière moi avec les années."

Lorsqu'un homme a pris conscience de sa propre divinité, qu'il a réalisé qu'il est un principe aussi indestructible qu'une loi des mathématiques ; lorsqu'il a compris qu'aucun accident de la vie ne peut anéantir ce qu'il y a de divin en lui-même ; lorsqu'il se rend compte qu'il est une part de l'éternel et de l'infini, il ne consentira pas à montrer des signes de décrépitude mentale et physique, tandis qu'il doit être dans l'épanouissement de toutes ses facultés.

Pour garder une jeune apparence, une jeune mentalité, il faut se mettre dans l'esprit de ne pas laisser les années compter ; il faut cesser de vieillir le corps par les suggestions de vieillesse du cerveau.

L'acte même de se préparer pour la vieillesse hâte sa venue

Nous commençons à semer par la pensée les graines de la vieillesse dans notre jeunesse. Nous nous attendons à être vieux à 45 ans, et à descendre la colline à 50.

L'acte même de se préparer pour la vieillesse hâte sa venue. Comme dit Job : "La chose que je craignais le plus est tombée sur moi." Ceux qui se préparent à une calamité, l'anticipent, la craignent, la redoutent dans leur vie quotidienne, l'attirent généralement.

"Toute personne qui craint continuellement quelque chose portera les marques de cette crainte gravées sur sa figure ", a dit Prentice Mulford. "Si vous considérez la décadence de votre corps comme une chose qui doit venir, elle viendra."

Ne vous permettez jamais un moment de penser que vous êtes trop vieux pour faire ceci ou cela, car vos pensées se refléteraient bientôt sur une figure ridée et vous donneraient une expression prématurément vieillie.

Nous sommes ce que nous pensons être, et nous finissons par ressembler à nos pensées.

"Quel âge avez-vous ? demande le *Journal de Milwaukee*. On prétend que les femmes ont l'âge qu'elles paraissent, et les hommes l'âge qu'ils ont. C'est faux. Un homme et une femme ont l'âge qu'ils se font. Vieillir est largement une habitude de l'esprit."

Ce qu'un homme pense être dans son cœur, il l'est. S'il commence dans sa maturité à s'imaginer qu'il vieillit, il vieillira. Se garder de la décrépitude est en quelque sorte une affaire de volonté.

Le sort est clément à l'homme qui s'accroche à la vie des 2 mains. Celui qui se laisse aller s'en va. La mort a du mal à attraper celui qui ne veut pas se laisser prendre.

Si vous voulez vivre longtemps, aimez votre métier et continuez à l'exercer

Les anciens cherchaient partout la fontaine de Jouvence. Elle est en soi-même. On doit se garder jeune en dedans, ainsi "quand l'homme extérieur se détruit, l'homme intérieur se renouvelle de jour en jour".

Quand l'esprit cesse de s'exercer, quand il n'a plus d'intérêt actif dans les affaires de cette vie, quand un homme s'arrête de lire, de penser et d'agir, alors, comme un arbre desséché, il commence à mourir par le faîte. Vous avez l'âge que vous voulez avoir. Gardez le harnais ! Votre travail n'est pas fini.

C'est encore le plein jour ! Rassemble tes forces,
Et livre un nouveau combat pour la vérité,
Car qu'est-ce que l'âge, sinon une jeunesse mûrie,
Une jeunesse plus féconde et meilleure !

chante Olivier Wendell Holmes.

Si vous voulez vivre longtemps, aimez votre métier et continuez à l'exercer. Ne le lâchez pas à 50 ans parce que vous vous croyez fourbu, et que vous avez besoin de repos. Prenez des vacances toutes les fois que c'est nécessaire, mais n'abandonnez pas votre travail. C'est en lui que sont la vie et la jeunesse.

"Je ne puis vieillir, a dit une actrice renommée, parce que j'aime mon art. Je suis absorbée par lui. Il ne m'ennuie jamais.

Comment pourrait-on sentir les atteintes de l'âge, de la fatigue ou du mécontentement, quand on est heureux, occupé, intéressé, et que l'esprit est toujours, toujours jeune ? Quand je suis fatiguée, ce n'est pas mon âme qui l'est, mais seulement mon corps."

Pensez à Susan Anthony, la réformatrice sociale de 83 ans, et à Mrs Gilbert, l'actrice qui mourut en atteignant le même âge ! Qui aurait pensé à ces splendides travailleuses comme étant vieilles ou amoindries ou surpassées par de plus jeunes concurrentes ?

Miss Anthony était aussi alerte et pleine d'enthousiasme sous ses cheveux blancs qu'elle l'était un demi-siècle plus tôt. Au Congrès international des Femmes, tenu à Berlin, elle fut la plus éminente parmi les déléguées du monde entier, et une des plus actives.

Mrs Gilbert, pendant longtemps la doyenne des actrices américaines, fut dans sa dernière saison l'étoile d'une nouvelle pièce. Ces femmes n'auraient jamais pensé à abandonner leur travail ou à se déclarer vieilles à 50, à 60 ans. Elles trouvaient la grande pièce de la vie humaine trop intéressante pour renoncer à leur rôle.

Les excès de toutes sortes sont fatals à la prolongation de la jeunesse

"Une des meilleures choses de notre époque, dit Margaret Deland, c'est qu'on reconnaît que la vieillesse est seulement une affaire de cannes et de lunettes, mais qu'elle n'est pas forcément une affaire de mécontentement, de tristesse, de dégoût de la vie. Cette vieillesse-là peut être évitée, d'autant plus qu'elle renferme souvent beaucoup d'étroitesse et d'égoïsme."

Ce sentiment est exprimé en ces vers par Frank M. Vancil :

Ne vieillissez jamais. Les sillons du temps,
Des peines, des chagrins et des larmes,
Doivent laisser leurs empreintes profondes
Au champ de labour des années passées.

Mais un esprit généreux, libéré par l'amour,
Par toutes les bonnes actions qu'il a accomplies,
Devient meilleur, plus beau avec l'âge,
Plus sage. Ne vieillissez jamais.

"Nous ne comptons pas les années d'un homme, dit Emerson, jusqu'à ce qu'il n'ait plus rien d'autre à compter."

Les années ne nous vieillissent pas autant que l'usage que nous faisons d'elles, et la manière dont nous les vivons. Les excès de toutes sortes sont fatals à la durée ou à la prolongation de la jeunesse.

Le pénible souvenir d'une vie d'oisiveté et de péché met au front des rides prématurées, éteint le brillant des yeux, ralentit l'élasticité du pas, et rend la vieillesse morose et sans joie.

La Bible enseigne qu'une vie saine, pure, simple, utile sera longue. "Sa chair sera plus fraîche que celle d'un enfant. Il retournera aux jours de sa jeunesse."

Les complications inutiles détruisent la jeunesse dans sa fleur

Ce sont les complications inutiles auxquelles nous astreignent la vanité et les ambitions mesquines qui détruisent la jeunesse dans sa fleur, et font de tant d'hommes et de femmes américains des vieillards à 40 ans. La vie simple est la plus féconde, la plus noble et la plus utile.

Charles Wagner dit qu'une vie simple et une vie magnifique peuvent aller de pair, de même qu'une vie paisible et une vie intense. Dans son livre fameux : *La Vie simple,* il montre avec éloquence, combien nos complications inutiles de pensées et de sentiments nous font perdre de temps et d'énergie qui pourraient servir à des buts utiles. Il développe le fait que, par notre agitation d'esprit, nous nous volons à nous-même une force qui, sagement employée, accomplirait bien des choses de valeur.

Prentice Mulford a écrit de son côté : “En notre âge de presse, d’agitation et de bousculades, certaines gens s’imaginent qu’il est nécessaire de faire quelque chose à toute minute du jour pour atteindre le succès. Pour eux, le loisir est presque un péché. C’est une grave erreur. À quoi leur surmenage aboutit-il ? À un bien maigre résultat, et pourquoi ? Parce qu’il n’y a pas d’équilibre dans la manière dont ils emploient leur force.

Une femme de 40 ans s’est complètement usée à frotter, rincer, brosser, récurer sans repos ni trêve ; son esprit a été englouti dans ces détails. Une autre accomplit le même travail sans aucun effort physique, en distribuant mieux l’emploi de son temps, et en laissant une part de la besogne à des aides qui ne peuvent rien faire d’autre. Celle-là conserve bien plus longtemps que la première sa santé et sa force, et sa maturité même est plus attrayante que ce qu’on appelle jeunesse.

“C’est chose excellente de s’asseoir et de rester tranquille de corps aussi bien que d’esprit quand il n’y a réellement rien à faire, parce que dans ces conditions l’être humain tout entier récupère de nouvelles forces. On ne se nourrit pas seulement avec de la nourriture matérielle, d’autres éléments renouvellent nos forces, et nous ne sommes jamais mieux placés pour les recevoir que dans le calme moral et physique. Donc, s’il est excellent de faire agir son cerveau ou sa main, il est meilleur encore de les reposer de temps à autre pour renouveler leur provision de force vitale.”

Les actions de chaque jour continuent leur effet sur nous pendant le sommeil

Les actions et les préoccupations de chaque jour, à moins que nous n’exercions sur elles un vigilant contrôle, continuent leur effet sur nous pendant que nous dormons.

Si vous avez eu durant un jour des causes de fatigue, d’énervement, d’anxiété, si vous vous êtes laissé envahir par des pensées pessimistes, dures, jalouses, envieuses, égoïstes, soyez sûr qu’elles continueront leur œuvre fatale dans le cerveau fort avant dans la nuit, traçant leurs sillons de plus en plus profonds dans les

tissus nerveux, épuisant votre force et votre vitalité, et qu'au réveil elles se refléteront sur votre figure ravagée.

La plupart des hommes sont ainsi constitués qu'au moment où ils pourraient et devraient se reposer, leurs soucis et leurs chagrins se précipitent dans leur esprit et remplissent leur imagination de visions pénibles, leur volant tout bonheur.

Au moment où ils se couchent le soir, leurs cerveaux commencent à travailler pour leur plus grand dommage. Leur imagination amplifie les sombres tableaux, les expériences désagréables, les remords cruels, les soucis rongeurs. Ils se tournent et se retournent sur leurs lits jusqu'à ce qu'ils s'endorment de fatigue dans ce malheureux état d'esprit.

Ce n'est pas étonnant qu'ils vieillissent rapidement ; qu'ils se lèvent le matin abattus et exténués ; qu'ils aient à recourir à toutes sortes de moyens artificiels pour dormir ; qu'ils prennent toujours des toniques ou des stimulants pour se garder en état de travailler.

Apprenez l'art de se préparer un sommeil doux et paisible

L'esprit est son propre tonique quand nous savons l'employer ; c'est le meilleur stimulant. Quand nous vivons normalement, nous n'avons pas besoin de narcotiques ni de drogues d'aucune sorte. L'esprit est alors son propre protecteur, son meilleur rénovateur.

Il s'agit seulement de garder l'esprit droit, de tenir sa pensée harmonieuse, joyeuse, secourable, aimante ; pendant que de telles pensées dominent l'esprit, les pensées ennemies qui dépriment et détruisent ne peuvent y entrer.

Ainsi nous devenons capables de jeter dehors tous les événements du jour qui assombrissent notre vie et épuisent nos forces, et au moment où nous quitterons notre travail, nous commencerons à faire provision d'énergies fraîches et neuves pour le lendemain.

J'ai des amis qui ont appris l'art de se préparer un sommeil doux, paisible, reposant, rafraîchissant, en renversant les impressions du cerveau qui les ont troublés et ennuyés pendant le jour. Ils sont arrivés à laisser dehors leurs troubles, leurs ennuis et perplexités, à les enfermer dans le magasin ou le bureau ou la fabrique, quand ils en tournent la clef le soir. Ils n'apportent jamais leurs soucis d'affaires à la maison. Ils se considèrent comme étant en vacances depuis le moment où ils quittent leur travail jusqu'à celui où ils y reviennent.

Rien ne pourrait les persuader à être harcelés ou préoccupés par quoi que ce soit en rapport à leurs affaires. Ils possèdent le bienfait de la pensée harmonieuse, heureuse, féconde. Ils préparent leur esprit pour un bienfaisant sommeil, en invitant des sentiments de paix et de joie à être leurs hôtes pour la nuit, et en refusant d'en recevoir d'autres.

Ils ne permettent pas aux soucis de projeter leurs vilaines images dans le cerveau pour gâter le repos nocturne et imprimer d'affreux autographes sur la figure. Le résultat est qu'ils se lèvent le matin rafraîchis, régénérés, avec toute la vivacité de la jeunesse.

Soyez toujours aussi jeune que possible

Nous vieillissons parce que nous ne savons pas nous maintenir jeunes, comme nous devenons malades parce que nous ne savons pas nous maintenir en bonne santé. La maladie est le résultat de l'ignorance. Le temps viendra où un homme n'accueillera pas plus les pensées qui le rendront malade qu'il ne penserait à mettre ses mains dans le feu.

Aucun homme ne peut être malade s'il a toujours des pensées saines et prend les soins ordinaires de son corps. S'il avait toujours des pensées juvéniles, il pourrait maintenir sa jeunesse bien au-delà des limites usuelles.

Ne repoussez jamais l'impulsion d'agir d'une manière jeune, parce que vous pensez que vous êtes trop vieux pour cela.

Récemment, à une réunion de famille, les garçons essayaient d'entraîner leur père, âgé de plus de 60 ans, à jouer avec eux.

Laissez-moi, laissez-moi, disait-il. Je suis trop vieux ! Mais la mère entra dans leurs jeux, y apportant autant d'enthousiasme et de réel plaisir que si elle avait eu leur âge. La jeunesse brillait dans ses yeux et se manifestait dans chacun de ses mouvements. Sa gaîté m'expliqua pourquoi elle paraissait tellement plus jeune que son mari, en dépit du peu de différence de leur âge respectif.

Soyez toujours aussi jeune que possible. Gardez-vous jeune en vous mêlant à des jeunes, en vous intéressant à leurs travaux, leurs espoirs, leurs projets, leurs amusements. La vitalité de la jeunesse est contagieuse.

Questionné sur le secret de sa merveilleuse jeunesse dans sa 80e année, Olivier Wendell Holmes répliqua :

"Elle est due surtout à une disposition enjouée, et à un invariable contentement dans toutes les périodes de la vie par lesquelles j'ai passé. Je n'ai jamais ressenti les attaques de l'ambition, du mécontentement et de l'inquiétude, qui nous font vieillir prématurément en traçant des rides sur nos figures. Les rides n'apparaissent pas sur les visages qui ont constamment souri. Le sourire est le meilleur des massages. Le contentement est le philtre enchanté qui procure la jeunesse."

Nous avons tous besoin de pratiquer le contentement prêché par ce grand philosophe, et qui n'est pas le contentement de l'inertie, mais l'effort sur nous-mêmes pour nous libérer de nos soucis, de nos tourments, de nos anxiétés, qui nous empêchent de donner notre pleine mesure de travail et d'action bonne dans la vie.

L'amour et l'amour de l'amour sont les talismans contre les rides

Si vous voulez "être jeune quand vous êtes vieux" adoptez la devise du cadran solaire : "Je ne marque que les heures de lumière." Ne vous attristez pas pour les heures sombres ou tristes. Oubliez les jours malheureux ou décevants. Rappelez-vous seulement les jours de bénédictions, d'expériences fécondes. Laissez les autres tomber dans l'oubli.

On dit que : “Celui qui espère longuement vit longtemps.” Si vous gardez votre espoir tenace en dépit du découragement, et affrontez toutes les difficultés avec une figure souriante, il sera très difficile à l’âge de vous terrasser. Il y a une longévité dans la gaîté.

“Ne délaissez pas l’amour, ni l’amour de l’amour ; ce sont des talismans contre les rides.” Si l’esprit baigne constamment dans l’amour, s’il est rempli de sentiments charitables et bienveillants envers tous, le corps restera alerte et vigoureux de bien plus longues années qu’il ne le serait si le cœur était desséché, racorni par une vie égoïste.

Le cœur qui est gardé chaud par l’amour du prochain n’est jamais glacé par l’âge. Une fameuse beauté française se faisait masser chaque soir avec du suif de mouton pour garder ses muscles élastiques et son corps souple.

Massez votre esprit avec des pensées joyeuses et optimistes

Un secret de beauté bien plus efficace a été découvert : c’est de masser l’esprit avec des pensées d’amour, de clarté, des pensées joyeuses et optimistes.

Si vous ne voulez pas que les années comptent pour vous, regardez en avant plutôt qu’en arrière, et mettez autant de variété et autant d’intérêts que possible dans votre vie. La monotonie et le manque d’intérêts sont de grands pourvoyeurs de la vieillesse.

Les femmes qui vivent dans les villes, au milieu de beaucoup d’animation et de variété, conservent généralement leur jeunesse bien plus longtemps que celles qui demeurent dans les campagnes reculées, où elles ne trouvent pas d’intérêts en dehors de leur cercle étroit de devoirs monotones, qui ne nécessitent pas d’exercice d’esprit.

De même les fermiers, qui habitent pourtant dans un meilleur air et un entourage bien plus sain que la moyenne des travailleurs intellectuels, ne vivent pas si longtemps que ces derniers.

Un certificat médical du tribunal de Londres déclare que le ramollissement du cerveau est une maladie commune aux travailleurs ruraux d'Angleterre. Leur cerveau, dit-il, s'atrophie faute d'exercice, davantage que s'il était surmené, et ils meurent habituellement entre 65 et 75 ans d'une attaque d'apoplexie ou de quelque maladie similaire.

En contraste avec les fermiers, il cite des juges et d'autres travailleurs intellectuels, qui vivent beaucoup plus longtemps et gardent leurs facultés mentales intactes jusqu'à la fin.

Apprenez quelque chose de nouveau chaque jour

Quand on demanda à Solon, le sage d'Athènes, le secret de sa force et de sa jeunesse, il répondit que c'était : "Apprendre quelque chose de nouveau chaque jour." Cette croyance se répandit parmi les anciens Grecs, que le secret de l'éternelle jeunesse était : "Apprendre toujours quelque chose de nouveau."

Il y a une grande vérité à la base de cette idée. C'est la saine activité qui fortifie et préserve l'esprit aussi bien que le corps, et lui donne la vivacité de la jeunesse. Si donc vous voulez être jeune en dépit des années, tenez-vous au courant des idées nouvelles, grandissez-vous, élargissez-vous en pensées, en sympathies, ouvrez-vous aux fraîches inspirations à mesure que vous avancez sur la route de la vie.

Mais le plus grand vainqueur de la vieillesse sera toujours l'esprit d'amour. Un homme qui veut triompher des années doit avoir de la charité pour tous. Il doit éviter l'envie, la jalousie, la malveillance, toutes les petites étroitesses qui développent l'amertume dans le cœur, creusent des rides sur le front et ternissent la lumière des yeux.

Un cœur pur, un corps sain, un esprit large et généreux, constituent une source intarissable de jeunesse que chacun peut trouver en lui-même.

"Voici, dit Margaret Deland, les 3 mortels symptômes de la vieillesse : l'égoïsme, la stagnation et l'intolérance. Si nous les découvrons en nous, avouons-nous que nous vieillissons, même si nous sommes sur le bord joyeux des 30 ans.

"Mais, heureusement, nous avons 3 défenseurs qui sont invulnérables ; si nous les prenons pour champions, nous mourons jeunes, dussions-nous vivre jusqu'à 100 ans. Ce sont la sympathie, le progrès, la tolérance. Les hommes et les femmes qui possèdent ces divins appuis sont toujours jeunes ; leur vie est une inspiration et crie à chacun de nous : *Sursum corda*

Chapitre 20
Comment être maître de sa pensée

Trace-toi à toi-même une ligne de conduite, que tu suivras quand tu es seul, et quand il t'arrivera d'être parmi les hommes.

ÉPICTÈTE

Il est possible de changer la tendance de l'esprit en exerçant un contrôle suivi sur la pensée. Il n'y a pas de raison pour que nous permettions à notre esprit de vagabonder de tous les côtés, et d'effleurer en route toutes sortes de sujets.

La force de la volonté peut gouverner et dominer la pensée. Avec un peu de pratique, nous pouvons concentrer et diriger notre esprit dans n'importe quel chemin où nous voulons le mener.

L'attention, contrôlée par la volonté et dirigée par la raison et le jugement, peut discipliner l'esprit et la pensée et les conduire toujours plus haut, jusqu'à ce que le sentiment et la pratique de l'idéal soient devenus une habitude. Alors les mauvais sentiments, les mauvaises pensées sortiront du conscient, et l'être entier restera sur le sommet qu'il aura atteint. C'est seulement une question de discipline.

Gardez votre but constamment en vue

Les philosophes ont prescrit des méthodes nombreuses et variées pour arriver à la maîtrise de la pensée, mais en les comparant, on reconnaît qu'après tout elles ont beaucoup en commun, et que c'est justement le côté le plus simple et le plus pratique. Les formules plus compliquées et le mysticisme peuvent être mis à part pour ceux qui les aiment.

“Il n’est pas possible d’indiquer à nos mentalités américaines une substitution littérale des pratiques hindoues, dit W. J. Colville, car les besoins de la race anglo-saxonne ne sont pas extérieurement les mêmes que ceux de leurs frères bronzés d’Orient. Mais les grands mots concentration et méditation sont aussi éloquents, aussi puissants dans les 2 hémisphères.

“Il faut concentrer tout son être sur un but ardemment désiré, le voir en imagination aussi clairement que s’il était déjà atteint, nous en rapprocher constamment de toutes manières, en nous tenant nous-mêmes en contact avec tout ce qui peut nous aider et nous encourager dans notre chemin.

“Un par un les obstacles s’évanouissent, et ce qui semblait d’abord trop dur à accomplir pour les forces humaines paraît maintenant simple et même facile. L’essentiel est de garder le but constamment en vue, et de ne pas laisser la volonté fléchir ou la vision intérieure se voiler.

“Un grand moyen de perfectionnement pour tous est de prendre une résolution spéciale en silence, puis de la mettre en pratique de toutes ses forces. Représentez-vous vous-même dans la position que vous recherchez, dans l’état auquel vous tendez. Un peu de persévérance dans cet exercice vous aidera puissamment à y atteindre, et vous permettra d’accomplir des choses qui autrement vous sembleraient irréalisables.

“Aucun homme n’a de substitut pour son travail dans tout l’univers ; donc, que personne ne s’imagine qu’un état de contemplation inactive et rêveuse soit recommandable ! Le travail extérieur doit suivre la contemplation intérieure. La plus excellente méditation ne nous affranchit pas du besoin d’accomplir un effort, mais c’est un moyen pour nous révéler quels efforts nous devons faire, et comment les faire.”

Concentrez votre esprit dans le silence

Quelque chose du même procédé est recommandé par un auteur qui dit : “Allez dans le silence, concentrez votre esprit, fixez votre pensée, et vous acquerrez le pouvoir et la force qui sont

toujours à la portée de tous, et dont rien ne pourra plus vous séparer, sinon vous-même.”

“L’atmosphère qui nous entoure est un produit de la pensée. La pensée fait ce qu’elle est, et peut seule changer quand elle le veut”, dit F. B. Wilson dans *Vers la Puissance.*

“L’atmosphère qui signale une forte individualité est produite par l’invisible émanation de la pensée concentrée sur une idée, un but. Votre atmosphère, étant un produit de la pensée, doit recevoir tout son pouvoir et toute sa force de l’énergie créatrice qui lui donne son existence.

“Donc, si nous nous reconnaissons nous-mêmes les maîtres de notre système mental, nous savons que nous pouvons contrôler nos pensées et ainsi créer notre atmosphère. Si chaque jour, en silence, nous nous tenons passifs, réceptifs pour le don particulier que nous désirons le plus, nous ouvrons le chemin pour la création de l’atmosphère désirée.

“On doit venir à ces séances aussi passif que possible, mais surtout libre de doute. Les moments employés de cette façon feront plus pour vous rapprocher de votre but qu’aucune autre chose que vous pourriez faire.”

Pensez toujours plus haut et chassez tout ce qui est bas

Parlant plus spécialement des moyens de contrôler la pensée pour le bénéfice du corps, Charles Brodie Patterson dit :

“Gardons l’esprit clair et lumineux, emplissons-le de pensées élevées, et soyons bons envers les autres. N’ayons peur de rien, mais rendons-nous compte que nous sommes un avec le Pouvoir suprême, ce pouvoir qui peut suffire à tous nos besoins. Soyons bien persuadés que la santé, la force et le bonheur sont nos légitimes droits de naissance, qu’ils existent toujours virtuellement dans nos vies intérieures, et que nos corps peuvent aussi les ressentir. Si nous prenons cette attitude mentale et y adhérons fortement, le corps manifestera bientôt force et santé.”

À écouter les sages conseils de ceux qui les ont tracés pour eux-mêmes et pour les autres, il ne semble plus si difficile d'élever son niveau de vie en s'habituant à penser toujours plus haut, et à chasser tout ce qui est bas.

Si vous vous entourez d'une atmosphère positive, c'est-à-dire si vous tenez hors de votre esprit tous les négatifs et les destructifs, tout ce qui suggère la discorde, la maladie, le malheur, l'échec ; si vous y gardez seulement les mots et les pensées qui créent, qui bâtissent et élèvent, vous aurez bientôt transformé le caractère de votre esprit ; vous pourrez défier les ennemis de votre succès et de votre bonheur, et les expulser de votre âme au moment où ils essaieront d'y entrer.

Vous accueillerez uniquement de nobles paroles, de belles pensées, qui encouragent, qui apportent lumière et beauté, qui inspirent et anoblissent, et vous leur souhaiterez la bienvenue avec autant d'ardeur que vous repousserez les autres.

Cultivez l'assurance et la confiance parfaites

C'est aussi un encouragement que les penseurs et les chercheurs aient remonté aux origines de nos sentiments ennemis jusqu'à leurs sources, et aient ainsi réduit leur nombre.

"Il n'est pas nécessaire d'engager la bataille contre la petite armée des passions moindres, dit Horace Fletcher ; concentrez vos efforts contre la colère et le mécontentement, car toutes sont les enfants de ces parents. Opposez à vos grands ennemis un front ferme ; faites une héroïque sortie contre eux, et eux et tous leurs enfants s'enfuiront. Arrachez-les une fois, et la possibilité de renaître disparaîtra avec eux."

W. Atkinson dit aussi : "Le Souci est l'enfant de la Crainte, et il a une forte ressemblance de famille avec son père. Traitez la famille Crainte comme vous traiteriez toute autre sorte de vermine, débarrassez-vous des vieux avant qu'ils aient eu le temps de procréer."

Lorsque nous avons acquis le pouvoir de concentration, nous devons cultiver l'assurance et la confiance parfaites, avec lesquelles nous viendront la gaîté et le contentement, et comme un sûr résultat le bonheur et la prospérité.

Conservez dans votre atmosphère personnelle un calme constant et parfait

Les préceptes suivants du *Pouvoir de la volonté* de Frank C. Haddock sont pratiques et suggestifs, et termineront bien ce chapitre :

"Maintenez avec persévérance un bon état psychique par la constante tension de votre volonté vers toutes les hautes réalités : beaux objets, idées droites, santé, paix, vérité, succès, altruisme, saine littérature, art, science, œuvres bonnes et bienfaisantes, religion sincère."

"Quand vous êtes avec les autres, conservez dans votre atmosphère personnelle un calme constant et parfait. Qu'il soit si complet qu'il ne trahisse même pas l'effort que vous faites pour l'obtenir ; qu'il ne soit pas troublé par les mouvements en lesquels le subconscient d'autres personnes reconnaîtrait de la froideur ou de l'hostilité maîtrisée."

"Évitez toute excitation malsaine, toute rivalité personnelle.

"Ne révélez à la conscience des autres rien de ce qui se trouve dans votre esprit qui pourrait leur faire du mal.

"Bannissez de votre pensée tout sentiment d'orgueil et de vanité, ne permettez à aucune manifestation de colère ou d'irritation d'y pénétrer.

"Bannissez absolument toutes les pensées de méfiance à l'égard des personnes avec lesquelles vous êtes en contact.

"Bannissez toute incrédulité quant au résultat de vos efforts.

"Maintenez en vous et autour de vous une atmosphère surchargée de la force dynamique de la confiance et de la bonne humeur."

Chapitre 21
L'homme futur réalisera sa divinité

Tous les mystères sont éclairés et résolus quand nous nous rapprochons du Bien suprême et commençons à connaître, commençons à être conscients. Beaucoup d'hommes conscients chemineront bientôt sur la terre. La conscience et la liberté sont les buts de tous, et en cet âge de Lumière, beaucoup d'Égos approchent de l'état béni de conscience. Celui qui voit Dieu en tout sent l'extase et le frisson de la Présence Infinie qui ne peut être décrite. Béni est l'univers pour celui qui est un avec Dieu et connaît l'Architecte et le plan.

Le Prophète bienheureux

Une carrière heureuse et féconde doit résulter d'un esprit bien équilibré, harmonieux, qui a un sentiment d'absolue confiance et de foi sans bornes dans le Grand Créateur, celui qui pourvoit à tous nos besoins.

Un sens d'insécurité, de malaise, un manque d'équilibre dans la vie, est fatal au succès. Nous devons entrer assez profondément dans la nature des choses pour être délivrés des incertitudes.

Nous devons être enracinés dans la vérité, et sentir avec une foi immuable que nous sommes une parcelle du Grand Esprit qui crée et gouverne toutes choses. Il y a un sentiment de certitude, d'absolue sécurité, à nous dire que rien ne peut nous faire sortir de notre orbite, que ni les accidents sur terre et sur mer, ni les maladies, ni les désaccords, ne peuvent nous séparer de notre union avec ce Grand Pouvoir.

Une fois que nous avons cette sécurité, la crainte disparaît, l'incertitude et l'anxiété nous quittent, et toutes nos facultés travaillent en harmonie.

Nous ne sommes pas d'insignifiants produits du hasard

Quand nous savons que rien ne peut nous priver de notre droit de naissance, que rien ne peut empêcher notre perfectionnement, que chaque pas en avant conduit au triomphe suprême, que chaque action juste, que chaque germe de bonté s'épanouira avec le temps en fleur et en fruit, nous pouvons alors accomplir tout ce qu'il y a en nous de meilleur.

Il est quelque chose dans notre propre conscience qui nous dit que nous ne sommes pas d'insignifiants produits du hasard. Il y a en nous une certitude que le trouble et l'inquiétude ne sont pas une part indispensable de la vie. Un sûr instinct nous avertit que nous sommes inséparables du grand Esprit, que nous sommes Un avec lui, un reflet de lui-même, que nous sommes créés à son image, et que notre but suprême ne peut être en conflit avec son but suprême.

Nous sentons instinctivement qu'il doit y avoir une unité en toutes choses, que nous devons la trouver, et que le meilleur moyen de l'atteindre est de croire à cette grande force.

Une foi implicite fera plus pour nous que le raisonnement, et nous amènera infiniment plus près de cette unité. Comme le dit Ella W. Wilcox :

Crois en ta propre capacité
Comme tu crois en Dieu lui-même. Ton âme
Est une émanation du Grand Tout.

Tu ne t'imagines pas quelles forces reposent en toi,
Vastes et sans fond comme l'immense mer.

Ton esprit vogue silencieusement sur des îles de diamants,
Explore-les, mais laisse la volonté du Pilote contrôler
Ton œuvre, pour que les vents te soient favorables.

Aucun homme ne peut assigner une limite à ta force ;
Des triomphes tels qu'aucun mortel n'en a jamais remportés

Peuvent être à toi, si seulement tu veux croire
En ton Créateur et en toi-même. À la fin
Quelque pied foulera tous les sommets vierges encore.
Pourquoi ne serait-ce pas le tien En avant ! En avant !

Lorsqu'une fois nous aurons réalisé notre puissance, lorsque nous aurons senti le frémissement de la grande force centrale qui vient du cœur de la vérité et de l'être, nous ne douterons plus, nous n'hésiterons plus, nous ne serons plus satisfaits par le superficiel, le temporaire, le matériel. Quand l'âme a goûté une fois sa nourriture native, elle ne peut plus se contenter de maigres reliefs.

L'homme est en contact avec la force qui crée et soutient l'univers

Lorsqu'un homme comprend qu'il est divin, qu'il est une part du principe éternel, de l'essence même de la réalité, rien ne peut déséquilibrer sa balance physique ou mentale. Il a son centre dans la vérité éternelle, il y est retranché de la crainte, de l'anxiété et du souci sous l'abri éternel, parce qu'il est conscient d'être lui-même un principe, une part de la vérité éternelle.

La conviction qu'il est en contact avec la force qui crée et soutient l'univers, que rien ne peut l'arracher de cette divine présence, lui donne un sentiment de sécurité et de paix. Quand il se réveille le matin, rafraîchi et rajeuni, il sent qu'il a été en contact avec la Divinité qui l'a créé, qu'il a passé la bordure des sens et a été en présence d'un pouvoir infini, d'une vie infinie, qu'il a été créé de nouveau.

Aussi, quand il est fatigué, las et triste, combien il désire retourner en cette divine présence, être recréé, étancher sa soif à la grande fontaine jaillissante de la Vie !

L'homme n'atteindra jamais l'apogée de sa puissance, jusqu'à ce qu'il ait appris que son principe est aussi indestructible, aussi inébranlable, que les lois des mathématiques.

Supposez que tous les livres de mathématiques du monde soient détruits par le feu, 2 et 2 feraient toujours 4, le principe en lui-même ne serait pas du tout affecté. Ainsi, quand l'homme arrive à la perfection, il ne sera pas le moins du monde troublé par tout ce qui pourrait arriver ; il maintiendra son égalité, son équilibre mental, à travers toutes sortes de calamités, sans un fléchissement.

Le Créateur n'a pas fait une erreur, sa créature la plus aimée n'est pas placée à la merci d'une chance aveugle. Il dirige tout pour son bien.

La plus grande manifestation de la force est d'être calme

La sérénité, le calme d'esprit, est un des résultats suprêmes de la culture de soi-même, et vient d'une confiance parfaite dans la Force qui conduit l'univers. Du moment où l'homme réalise qu'il est une part d'une grande cause, qu'il est fait pour dominer et non pour être dominé, il saura faire face à toutes les situations comme un maître, non comme un esclave.

Quand il a atteint la pleine réalisation de sa divinité, il ne peut être ébranlé sur sa base, sa paix ne sera pas troublée par les contingences qui agitent ceux qui n'ont pas encore appris le secret de la puissance.

"La plus grande manifestation de la force est d'être calme, dit Swame Vivekanandi. Il est facile d'être agité. Secouez les rênes, et les chevaux vous renverseront. Tout le monde peut faire cela. Mais celui qui est capable d'arrêter les chevaux emportés est un homme fort.

"Qu'est-ce qui nécessite la plus grande force, de laisser aller ou de retenir ? L'homme calme n'est pas l'homme qui est stupide. Il ne faut pas confondre le calme avec la stupidité et la paresse. L'agitation est la manifestation de la force inférieure, le calme celle de la force supérieure."

Qu'est-ce que des paniques, des incendies ou des pertes d'argent, ont à faire avec l'homme bien équilibré que Dieu a créé ?

Supposons que je perde ma propriété, que mes navires ou mes magasins ou mes maisons brûlent, qu'est-ce que cela a réellement à faire avec moi ? Il est vrai que cela me cause du dommage, enlève de ma main quelques biens temporels, mais je ne puis croire qu'un sage Créateur ait mis mon meilleur moi-même à la merci d'une panique, d'un incendie, ou de quelque autre malheureux événement.

Certaines personnes arrivent à tellement s'imprégner de pensées de santé, d'harmonie, de joie, de contentement et de paix, que les accidents, les fâcheuses vicissitudes ne peuvent les toucher.

L'homme futur

Je ne crois pas que l'homme futur, l'homme idéal, l'homme de la civilisation supérieure, soit plus affecté par un incendie qui détruira sa propriété que les lois de l'harmonie ne seraient affectées par l'incendie de tous les instruments de musique du monde.

L'homme futur sera tellement le maître de sa pensée, qu'il sera capable de faire de lui-même un grand aimant pour attirer seulement les choses qui ajouteront à sa prospérité et augmenteront son bonheur. Il pourra garder son corps en harmonie parfaite en n'accueillant que les pensées de santé, et en sachant comment exclure les pensées de maladie.

L'homme futur sera toujours joyeux, parce qu'il entretiendra seulement les pensées qui produisent le bonheur. Il ne permettra pas aux nuages du souci ou de l'anxiété, à l'ombre de la mélancolie, aux ténèbres de la jalousie et de l'envie, d'entrer dans son cerveau. Il ne se lamentera jamais, mais se réjouira toujours.

L'homme futur ne permettra pas plus aux pensées vénéneuses du pessimisme, de la maladie, de la discorde, d'entrer dans son esprit, qu'il ne voudrait permettre à un poison d'entrer dans son estomac. Il sera aussi capable de choisir la sorte et la qualité de ses pensées, qu'il est capable de choisir les hôtes qu'il reçoit dans sa maison. Il accueille seulement ceux qu'il désire, dont l'influence lui convient, et exclut les autres.

L'homme futur n'aura pas les mots : "Je ne peux pas" dans son vocabulaire, car il n'aura aucun doute de sa puissance et de sa capacité à se mesurer avec les événements qui peuvent survenir.

L'homme futur sera toujours prospère, parce qu'il ne permettra pas à la pensée de pauvreté et de médiocrité d'entrer dans son esprit. Il aura toujours des pensées de prospérité et d'abondance.

L'homme futur vivra dans une atmosphère d'amour et de joie, car lui-même ressentira et exprimera toujours l'amour et la joie. Il sera bien portant, parce que chez lui l'âme, l'esprit et le corps seront dans cette harmonie qui est la santé parfaite.

Ne vaut-il pas la peine de chercher à atteindre cet idéal ? Cela ne vaut-il pas la peine de s'élever, de régner comme un souverain au lieu de ramper comme un esclave ?

Plus quelqu'un aura de pensées de succès, plus puissant sera son pouvoir d'attraction des choses

Un tel résultat est digne de la plus haute aspiration et du plus grand effort. Ce qu'il peut signifier pour un être humain est exprimé en ces belles paroles par Ralph Waldo Trine :

"Avec cet éveil et cette réalisation, l'homme est mis tout de suite en rapports avec l'univers. Il sent la puissance et le frisson de la vie universelle. Il sort de son petit jardin étroit et se mêle au grand champ du monde. Les petites perplexités et difficultés de la vie, qui jusqu'alors le contrariaient et l'ennuyaient tant, tombent à rien en raison de leur insignifiance même.

"Les intuitions deviennent de plus en plus fines et infaillibles ; le pouvoir de la clairvoyance, de la faculté de lire dans l'avenir, de parer aux événements augmente toujours.

"La santé prend en son temps la place de la maladie, car toutes les maladies et les souffrances qui en proviennent sont surtout le résultat de la violation de la loi, qu'elle soit consciente ou inconsciente. Alors vient un pouvoir spirituel qui, lorsqu'il est propagé, est efficace pour la guérison des autres, comme dans les

temps d'autrefois. Le corps devient moins gros et moins lourd, plus fin dans sa composition et sa forme, ainsi il sert beaucoup mieux et répond avec plus de facilité aux plus hautes impulsions de l'âme.

"La matière elle-même répond avec le temps aux suggestions des forces supérieures, et beaucoup de choses que nous sommes accoutumés, en raison de notre vision limitée, à appeler miraculeuses ou surnaturelles, deviennent normales, naturelles, quotidiennes.

"L'homme qui, en toute occasion, garde ses pensées et sa vie tendues vers la volonté la plus haute, trouve les forces de la nature et de ses compagnons d'humanité accourant vers lui pour l'aider, en accord avec la loi : "À celui qui a, il sera donné davantage." Parce que "le pareil produit son semblable", plus quelqu'un aura de pensées de succès, de bonheur et de bonne volonté, plus puissant sera son pouvoir d'attraction de ces choses. Elles lui seront toutes données, et il deviendra "parfait, comme le Père qui est dans les cieux est parfait".

Table des Matières